Familien-Yoga-Retreat

5 Tage Yoga und Entspannung an der Ostseeküste

FAMILIEN MIT KIND(ERN)

Gemeinsam entspannen! Bei unserer Familien-Yoga-Woche könnt ihr euch auf Fantasiereisen, Klangmassagen, Yogaübungen für Groß und Klein und vieles mehr freuen. Neben gemeinsamen Einheiten für Alt und Jung, wird es auch Elterneinheiten geben, in denen sich die Eltern voll und ganz auf den eigenen Körper und die innere Balance konzentrieren können. Die Kinder erwarten Kidsyoga, kreative Hörreisen und eine abwechslungsreiche, liebevolle Kinderbetreuung mit viel Spaß. So kommt in dieser Woche voller Tiefenentspannung, gemeinsamer und kindgerechter Animation jedes Familienmitglied auf seine Kosten. Die Familienwoche ist für Anfänger*innen genauso geeignet, wie für Teilnehmer*innen, die schon mit den Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen. Gemeinsam genießen wir mit der ganzen Familie die heilsame Atmosphäre direkt am Meer und den phänomenalen Blick von der Jugendherberge auf das weite Meer.

UNSERE LEISTUNGEN

- 4 Übernachtungen mit Vollpension im Familienzimmer
- Yogaübungen für Erwachsene
- Kinderbetreuung während der Elterneinheiten
- Kinderyoga
- Eltern-Coaching und Eltern / Kind-Yoga
- Meditationstechniken am Meer
- Yogaübungen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Atemtechniken zur Entspannung lernen
- Fantasiereisen und Körperreisen
- Klangmassagen und Körperreisen
- Entspannende Kräutertees zum Probieren
- Heilsame Atmosphäre direkt am Meer

IHRE UNTERKUNFT IN DAHME AN DER OSTSEE

Die Jugendherberge Dahme liegt in einmaliger Kulisse vor dem Meer. Vom Grundstück auf der Steilküste kann man herrlich auf die Ostsee schauen. Über eine Treppe geht es hinunter zur Küste und zu den kleinen Buchten. Näher am Meer geht nicht! Da die Jugendherberge ca. 1,3 km vom Ort Dahme entfernt ist, bietet sich eine einmalige Ruhe, Felder und frische Luft. Der Leuchtturm Dahmeshöved ragt neben der Jugendherberge hinauf in den Himmel. Sie übernachten in unseren 4-Bettzimmern, die alle mit Waschbecken und einem dem Zimmer zugeordneten Bad mit Dusche ausgestattet sind. Kinderbetten stellen wir Ihnen nach Voranmeldung gerne bereit. Das große Außengelände bietet viel Platz zum Spielen, Tischtennis, Basketball und Kicker, Sandspielzeug und Spiele zum Ausleihen.

ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/9339

Leistungen

- ✔ 4 Übernachtungen im Familienzimmer mit Waschbecken, Vollpension (Frühstück, Lunchpaket, warmes Abendbuffet)
- ✔ mindestens 4 Stunden Yogaübungen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Entspannungstechniken, Meditation, Entspannungsreisen (wie z.B. Fantasiereisen, Körperreisen, Klangmassagen usw.), Kinderyoga, Eltern-Coaching und Eltern / Kind-Yoga, Kinderbetreuung während der Elterneinheiten, entspannende Kräutertees zum Probieren
- ✖ Nicht enthalten: Kurtaxe

Termine & Preise

02. 04. 2024 - 06. 04. 2024
30. 10. 2024 - 03. 11. 2024

☛ **4 Übernachtungen mit Vollpension,**
Familienzimmer
bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person
3 - 5 Jahre: 195,00 € pro Person
6 - 15 Jahre: 240,00 € pro Person
ab 16 Jahre: 255,00 € pro Person

22. 04. 2025 - 26. 04. 2025
27. 10. 2025 - 31. 10. 2025

☛ **4 Übernachtungen mit Vollpension,**
Familienzimmer
bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person
3 - 5 Jahre: 215,00 € pro Person
ab 6 Jahre: 266,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,
Dahmeshöved 1
23747 Dahme

✆ +49 4364 470173
@ dahme@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.
Rennbahnstraße 100
22111 Hamburg

✆ +49 40 655995-66
@ service-nordmark@jugendherberge.de