

# Wildkräuter und Yoga Workshop

## Naturkosmetik, Kräuterwissen & Yoga

### BESONDERS GEEIGNET MIT KINDERN ZWISCHEN 6 UND 12 JAHREN

An allen Wochenenden stehen die wilden Kräuter der Region im Mittelpunkt der Heilpflanzenexpertin Amely Gräfin Platen. Sanfte Yoga Flows und Traumreisen runden das Programm ab.

**An den Wochenenden im März und November** liegt der Schwerpunkt auf Naturkosmetik: Peeling, Badesalze, Salben, Lippenpflege, Badekugeln und Duftwässer herstellen. Wir gehen der Frage nach, was Schönheit ist und was schön macht. Wir lauschen dem ein oder anderen Märchen, das uns Antworten auf diese Fragen verspricht.

**Am Juni-Wochenende** steht die Heilkraft der wilden Kräuter im Fokus. Wir lernen, wie Kräuter uns helfen können. Amely zeigt einfache und schnelle Ideen, um die Heilkraft der Pflanzen in Flaschen, Tiegeln oder Tees einzufangen. Mythen und Legenden helfen uns, das Wissen zu bewahren.

**Am Oktober-Wochenende** steht die Heilkraft der wilden Kräuter und besonders der Wurzeln im Mittelpunkt. Wir lernen die Wurzeln vieler Pflanzen kennen und stellen heilsames Öl, ein veganes Lederband und Schutzamulette her. Wir erhalten kostbare Einblicke in die Welt der Räucherherbst.

Alle Rezepte sind nachhaltig, ökologisch wertvoll und leicht nachzumachen. Sie werden nach dem Workshop bereitgestellt.

### UNSERE LEISTUNGEN AM WOCHENENDE

- 2 Übernachtungen im Familienzimmer mit Waschbecken
- Vollpension (Frühstück, Lunchpaket, warmes Abendbüfett)
- Wasser und verschiedene Tees zu den Mahlzeiten
- Süße Kräuternascherei zur Begrüßung
- Kennenlernen in gemütlicher Runde
- Workshop je nach Termin
- Yoga- und Entspannungseinheit
- Traumreise mit Klangschale
- Kräuterrezepte zum einfachen Nachmachen
- Kräuterspaziergang
- Entspannen mit Düften
- Kräuter-Dinner im Glitzerlicht
- Gute-Laune-Langschläfer-Frühstück am Abreisetag
- Kräuterfeen - Zertifikat für Kids

### EURE JUGENDHERBERGE MIT OSTSEEBLICK

Die Jugendherberge Dahme liegt wunderschön direkt am Meer. Von der Steilküste habt ihr einen umwerfenden Blick auf die Ostsee. Das Gebäude ist ein hübsches Haus mit Terrasse und Spielgelände. Ein Parkplatz steht für euch kostenfrei zur Verfügung. Ihr übernachtet in unseren Zimmern mit Waschbecken. Dabei stellen wir jeder Familie ein eigenes Zimmer zur Verfügung. Frühstück und Abendessen werden euch als Büfett angeboten, so dass ihr selbst wählen könnt, was ihr gerne essen möchtet. Das Lunchpaket bereitet ihr euch mit frischem Brot / Brötchen am Frühstücksbüfett selbst zu. Dazu bekommt ihr ein Getränk, einen süßen und gesunden Snack.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer\*innen eingeschränkt geeignet. Bitte spricht uns an. Eine Verlängerung des Aufenthalts ist möglich, z.B. wenn ihr noch einen zusätzlichen Fahrradtouren-Tag am Meer dranhängen möchtet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9792](http://www.jugendherberge.de/reisen/9792)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen im Familienzimmer mit Waschbecken, Vollpension (Frühstück, Lunchpaket, warmes Abendbüfett), Wasser und Kräutertees zu den Mahlzeiten
- ✓ Programm mit der Heilpflanzenexpertin und Yogalehrerin Amely Gräfin Platen

### Termine & Preise

22. 03. 2024 - 24. 03. 2024

21. 06. 2024 - 23. 06. 2024

01. 11. 2024 - 03. 11. 2024

22. 11. 2024 - 24. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Familienzimmer mit Waschgelegenheit  
bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person  
3 - 5 Jahre: 112,00 € pro Person  
ab 6 Jahre: 169,00 € 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