

# Familien-Yoga-Wochenende

## Yoga für die Familien an der Ostseeküste

### FAMILIEN MIT KINDERN

Tief ein- und ausatmen; den wunderschönen Blick auf das Meer genießen; und das entspannte Programm mit unserer Yoga-Kursleiterin genießen. Dieses Wochenende ist für Anfängerinnen und Anfänger genauso geeignet, wie für Teilnehmer\*innen, die schon mit den Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen. Bewusstes Atmen, entspannte stabile Körperhaltung und Konzentration bewirken innere Ruhe und Gelassenheit. Die Klangschalen-Einheit sorgt für den besonderen Wohlfühl-Faktor. Gemeinsam genießen wir die heilsame Atmosphäre direkt am Meer. Eltern und ihre Kinder kommen hier garantiert in einen Entspannungsmodus und erleben ein ganz besonderes, gemeinsames Wochenende an der Ostsee.

Eine Verlängerung des Aufenthalts ist möglich. Sprecht uns gerne an.

### UNSERE LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Familienzimmer
- Yoga- und Entspannungskurs mit unserer ausgebildeten Yogalehrerin
- Entspannungstechniken am Meer
- Yogaübungen für Anfängerinnen / Anfänger und Fortgeschrittene
- Atemtechniken zur Entspannung lernen
- Klangschalen-Einheit
- Geführte Ostsee-Strandtour
- Entspannende Kräutertees zum Probieren
- Heilsame Atmosphäre direkt am Meer

### EURE 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. Ihr übernachtet in unseren 4-Bettzimmern, die alle mit Waschbecken und einem dem Zimmer zugeordneten Bad mit Dusche ausgestattet sind (ihr müsst also einmal über den Gang zu eurem Bad gehen, das nutzt ihr aber mit einem eigenen Schlüssel ganz alleine). Kinderbetten stellen wir euch gerne kostenlos bereit. Meldet euren Wunsch vorher bei uns an, denn die Zahl der Kinderbetten ist begrenzt. Das große Außengelände bietet euch viel Platz zum Spielen, Tischtennis, Basketball und Kicker, Sandspielzeug und Spiele zum Ausleihen.

### TIPP: TEIKOJUTSU-WORKSHOP

Zeitgleich zum Familien-Yoga-Wochenende findet zu den Terminen im November 2023 und Mai 2024 der **Teikojutsu-Workshop** statt. Hier geht es weniger entspannt, aber dafür umso actionreicher zu: Selbstverteidigung, Koordination und Motorik stehen bei diesem Workshop im Mittelpunkt. Ein erfahrener Trainer macht Lust auf Bewegung, Verteidigung und selbstbewusstes Auftreten. Tipp: Familien können sich je nach Interesse auf diese beiden Workshops aufteilen.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer\*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9158](http://www.jugendherberge.de/reisen/9158)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen im Familienzimmer mit Waschbecken, Vollpension (Frühstück, Lunchpaket, warmes Abendbuffet)
- ✓ Programm wie beschrieben inkl. ca. 6 Stunden Kursleitung durch unsere Yoga-Lehrerin
- ✓ Teilnahme am Yogakurs ab 5 Jahren. Kleinere Kinder können gerne mitreisen, aber nicht am Kurs teilnehmen (Betreuung erforderlich).
- ✗ Nicht enthalten: zzgl. Kurtaxe

### Termine & Preise

17. 05. 2024 - 19. 05. 2024  
19. 04. 2024 - 21. 04. 2024  
31. 05. 2024 - 02. 06. 2024  
06. 12. 2024 - 08. 12. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Familienzimmer  
bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person  
3 - 5 Jahre: 100,00 € pro Person  
ab 6 Jahre: 145,00 € pro Person

21. 03. 2025 - 23. 03. 2025  
02. 05. 2025 - 04. 05. 2025  
20. 06. 2025 - 22. 06. 2025  
12. 09. 2025 - 14. 09. 2025  
03. 10. 2025 - 05. 10. 2025  
05. 12. 2025 - 07. 12. 2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Familienzimmer  
bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person  
3 - 5 Jahre: 117,00 € pro Person  
ab 6 Jahre: 165,00 € 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](mailto:dahme@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

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

☎ +49 40 655995-66  
✉ [service-nordmark@jugendherberge.de](mailto:service-nordmark@jugendherberge.de)