

# Queere Familienfreizeit am Meer

## Ein Ort der Gemeinschaft für LSBTIQ\* Familien

Verbringt eine unvergessliche Zeit mit anderen Regenbogen-Familien in einer unterstützenden und liebevollen Umgebung mit Blick auf die Ostsee. Hatha-Yoga, Kidsprogramm und Familienzeit sind inklusive. Kommt vorbei um neue Freundschaften zu schließen, euch auszutauschen und einfach mal abzuschalten.

### DAS ERWARTET EUCH

- 4 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstück, Lunchpaket und warmes Abendessen)
- Familienzimmer wahlweise mit Dusche / WC
- **Workshops** zu den Themen Empowerment, rechtliche Fragen und Alltagssituationen
- **Hatha Yoga** mit Yogalehrerin Regina Bäter (ab 11 Jahren)
- **Kinderyogamit** Yogalehrerin und Selbstliebecoach Sonja Rossow
- **Kinderbetreuungsangebote** für Kids von 5-11 Jahren während der Yogaeinheiten
- **1x Eintritt in die Sauna / Salzgrotte** im StrandSpa Dahme (Kinderbetreuung an einem Nachmittag)
- **Outdoor Escape GPS Rallye** „Rettet das Herz der Ozeane“
- Raum für Spiele, Tischtennis und zum gemeinsamen Austausch
- Gemeinsames **Grillen und Lagerfeuer**
- Heilsame Atmosphäre direkt am Meer

### Die Angebote im Detail

### HATHA YOGA FÜR ERWACHSENE & TEENS (AB 11JAHREN)

Egal, ob Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene\*r – jede\*r ist willkommen! Während der Yogaeinheiten für Erwachsene gibt es ein Betreuungsangebot für Kinder.

### YOGA FÜR KINDER (AB 5 JAHREN)

Entspannungseinheit, lockere Asanas, Atemtechniken und Körperübungen bringen Kindern ab 5 Jahren spielerisch Yoga näher.

### FAMILIENZEIT

Genießt gemeinsame Aktivitäten am Strand, Spiele und entspannte Abende beim Grillen oder am Lagerfeuer. Ein Aufenthaltsraum steht euch zur Verfügung. Auch Fahrräder können gegen Gebühr ausgeliehen werden (bitte anmelden).

### STRANDSPA DAHME

Entspannt euch im StrandSpa Dahme inkl. Sauna und Salzgrotte. Der Eintritt ist an einem Tag inklusive.

### WORKSHOPS

Wir bieten euch während des Aufenthalts eine Mischung aus verschiedenen Workshops zu den Themen Empowerment, zu rechtlichen Fragen und Alltagssituationen an.

### EURE UNTERKUNFT

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.

### Leistungen

- ✓ 4 Übernachtungen mit Vollpension in Familienzimmern
- ✓ Programm wie beschrieben
- ✓ Vegetarische und vegane Kost möglich
- ✗ Nicht enthalten: Kurtaxe

### Termine & Preise

26. 10. 2026 – 30. 10. 2026

- 👉 **4 Übernachtungen mit Vollpension,** Familienzimmer mit Du / WC  
bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person  
3 - 5 Jahre: 205,00 € pro Person  
6 - 11 Jahre: 345,00 € pro Person  
ab 12 Jahre: 575,00 € pro Person

25. 10. 2027 – 29. 10. 2027

- 👉 **4 Übernachtungen mit Vollpension,** Familienzimmer mit Du / WC  
bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person  
3 - 5 Jahre: 210,00 € pro Person  
6 - 11 Jahre: 355,00 € pro Person  
ab 12 Jahre: 580,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

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

## EURE REFERENT\*INNEN

**Regina Bäter** (Yogalehrerin (BYV), Kommunikationsdesignerin, LSBTIQ\*Pflegepädagogik)

**Sonja Rossow** (Yogalehrerin)

**Isi Schwager** (Hebamme, Beckenboden-Trainer\*in, Mitbegründer\*in des Fortbildungskollektivs Queer\*sensible Geburtshilfe, Mama von drei Kindern in einer Regenbogenfamilie) bietet theoretische Impulse und praktische Übungen zum Beckenboden. Warum ist er für alle Menschen wichtig - unabhängig von Geschlecht oder Identität? Und wie kann ich ihn gut unterstützen?

**Dr. Valérie Suhr** (Workshop zum aktuell geltenden Recht speziell für queere Fragestellungen)

**Dr. Daniel Mandel** (Workshop Playfight: Spielerische Interaktion & Selbsterfahrung - Daniel ist ausgebildet in Gestalttherapie, Körperpsychotherapie und Held\*innenreisen-Leiter)

**Julien Charles-Czepa** (Workshop Klassismus - eine oft übersehene Diskriminierungsform - auch in der queeren Community. Julien bietet praktische Beratungsübungen und zeigt Handlungsmöglichkeiten auf.)

**Alina Böse** (Erziehungs- und Sozialwissenschaftlerin (B.A.), Sexualpädagogin und bei lambda::nord Landeskoordinatorin Queere Jugendarbeit Schleswig-Holstein. Alina begleitet den Empowerment-Workshop für Kids von queeren Eltern oder queere Kids)

## ALLGEMEINE HINWEISE

Für Rollstuhlfahrer\*innen nicht geeignet. Eine Verlängerung des Aufenthalts ist möglich. Sprecht uns gerne an.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/11096](http://www.jugendherberge.de/reisen/11096)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,  
Dahmeshöved 1  
23747 Dahme

☎ +49 4364 470173  
✉ [dahme@nm-jugendherberge.de](mailto:dahme@nm-jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

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

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