

Reise ins Glück

Gut leben statt viel haben in Eichstätt

+++ Gerne stellen wir dieses Programm für Sie CO2-neutral: Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Aufenthalts und Sie reisen klimaneutral - ohne weitere Kosten für Sie. +++

Unsere UmweltJugendherberge liegt in der barocken Bischofsstadt Eichstätt im Altmühltal, unterhalb der Willibaldsburg.

Der Bahnhof „Eichstätt-Stadt“ und das Stadtzentrum sind zu Fuß in 10 min. erreichbar, ebenso die Altmühl mit Kneipp-Becken und Spielplätze: größere Bolzplätze erreicht man in 25 min.

Mit dem Burg- und dem Frauenberg in unmittelbarer Nähe haben wir Zugang zur Natur mit naturnahem Magerrasen und Baumbestand, der Wald liegt 45 min. Fußmarsch entfernt.

Auf dem Gelände gibt es ein Offenes Langhaus mit Platz für eine Schulklasse, ein eingezäuntes Feuchtbiotop, naturnahe Sträucher und Hecken, Obstbäume und Beerensträucher. Für das Freizeitvergnügen stehen Tischtennisplatten, Basketballkorb, eine kleine Spielwiese und ein Spielekeller zur Verfügung.

Gehen Sie mit uns auf die Reise ins Glück:

Ergebnisse der Glücksforschung zeigen, dass subjektives Wohlbefinden nur bedingt mit materiellem Wohlstand zu tun hat. Sind die Grundbedürfnisse erst einmal gedeckt, dann werden wichtig: Leidenschaft und Sinn, Gesundheit und Fitness, Gemeinschaft und Erlebnis! „Wenn wir im Einklang mit uns selbst sind, (ver-) brauchen wir weniger, erzeugen aber mehr Sinn“. In diesem Sinne begeben wir uns gemeinsam auf eine „Reise ins Glück“. Unser Auftrag: **Das gute Leben finden**. Die Reise bietet einen Weg, unsere persönliche Lebensqualität bewusster wahrzunehmen und zu beeinflussen. Daraus kann die Erkenntnis wachsen, dass sich ein gutes Leben mit einem nachhaltigen Lebensstil gut verbinden lässt.

Die 5 Etappen stellen Aspekte der Auseinandersetzung mit dem Thema dar, folgen also nicht immer streng einander.

Zu Beginn nähern wir uns dem Begriff „Glück“ und wir untersuchen, welche Aspekte ein gutes Leben ausmachen. Wir diskutieren, ob es Zusammenhänge zwischen persönlichem Glück, dem Glück anderer und dem ökologischen Aspekt / Nachhaltigkeit gibt.

Wir beschäftigen uns auch mit uns selbst: **Wer bin ich? Was macht mich glücklich? Was ist überhaupt Glück?** Wir reisen in die Zukunft und mithilfe erlebnisorientierter und spielerischer Methoden wird deutlich, dass das persönliche Glück auch immer das Glück der anderen und von einer intakten Umwelt abhängig ist.

Wir setzen uns auf unserer Reise auch mit unseren Gegnern auseinander: **Was hindert uns am Glücklichsein, an nachhaltigem Verhalten, am Guten Leben?** Wir lernen, dass wir Hindernisse als Herausforderungen erkennen, annehmen und überwinden können – jeder für sich und alle gemeinsam. Dazu versuchen wir, unsere eigenen Ressourcen zu entdecken, die eigenen Stärken zu aktivieren, die wir zur Überwindung der Hindernisse mitbringen.

In der letzten Etappe definieren wir konkrete **Ziele und Maßnahmen im Hinblick auf die eigene Vorstellung eines guten, zufriedenen und nachhaltigen Lebens** und beenden das Programm mit einem gemeinsamen Abschluss, z.B. beim gemeinsamen Pizza backen (alternativ: einem gemeinsamen Naturerlebnis im Kanu auf der Altmühl).

Durch die Verbindung von Persönlichkeitsbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung entsteht ein innovatives Bildungskonzept mit dem Anliegen, zu nachhaltigem Handeln zu motivieren, persönliche Zufriedenheit und Lebenskompetenz zu fördern und den Teilnehmenden die Erkenntnis zu vermitteln: **Wer glücklicher ist, agiert oft nachhaltiger. Wer nachhaltiger agiert, wird oft glücklicher.**

Beispielablauf zuzüglich eines Programmbausteins aus unserem Fundus:

Leistungen

- ✓ 4 Übernachtungen mit Vollpension, Frühstücksbuffet "all you can eat", mittags Lunchpaket, warmes Abendessen, Bettwäsche inklusive
- ✓ 1,5 Tage pädagogisch betreuter Workshop zum Thema "Glück und Nachhaltigkeit", ein Tag Abschlussaktivität der "Reise ins Glück" mit Pizza backen. Reflexion. Lagerfeuer an einem Abend mit Stockbrot Jura-Museum + Besuch des Fossiliensteinbruchs

Termine & Preise

01. 01. 2022 - 24. 04. 2022

- ☛ **4 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Bett / en im Mehrbettzimmer 185,00 € pro Person

25. 04. 2022 - 02. 06. 2022

20. 06. 2022 - 24. 07. 2022

22. 08. 2022 - 11. 09. 2022

- ☛ **4 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Bett / en im Mehrbettzimmer 199,00 € pro Person

03. 06. 2022 - 19. 06. 2022

25. 07. 2022 - 21. 08. 2022

- ☛ **4 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Bett / en im Mehrbettzimmer 201,00 € pro Person

12. 09. 2022 - 31. 12. 2022

- ☛ **4 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Bett / en im Mehrbettzimmer 193,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Keine Mindestteilnehmerzahl

Montagnachmittag

1. Etappe: Beginn der Reise:

Kennenlernen, Ablaufbesprechung,

Mögliche Methoden:

- Annäherung über das "Philosophische Gespräch"
- Glückslinie
- Dankbarkeitssteine

Dienstagvormittag

2. Etappe: Reise zur mir

Die Wahrnehmung schulen und sich bewusst werden darüber, wer ich bin, was mich glücklich und zufrieden macht, wie meine Haltung zu Umwelt, Natur, Konsum und nachhaltigem Handeln ist

Mögliche Methoden:

- Glücksbäume mit Glücksgeschichten
- Die "Big Five meines guten Lebens"
- Spiel "Lebenskompetenz- und Gesundheitskompass"
- Achtsamkeitsübung / -spaziergang

3. Etappe: Reise in die Zukunft

Thema Nachhaltigkeit unter verschiedenen Aspekten

Mögliche Methoden:

- Konsumspiel "Fleisch oder Fahrrad? - Tausch dich glücklich"
- Lebensglück-Werte-Crossboccia oder Achtsamkeitsspaziergang

Dienstagnachmittag

4. Etappe: Reise zu den Gegnern und Stärken

Erkennen der eigenen Hemmschwellen und Hindernisse, Herausarbeiten und Aktivieren der eigenen Stärken und Ressourcen

Mögliche Methoden:

- Big-Five-Hindernis-Teamspiel oder Schmelzende Eisscholle
- Herzenswünsche
- Kugellager-Gespräch

5. Etappe: Reise zu den Heldentaten

Motivation zum Handeln erzeugen und Handlungsimpulse geben, ggf. Einstimmung auf die Aktion am nächsten Tag

Mögliche Methoden:

- Baum des Handelns
- Auswertungskuchen
- Brief an mich selbst

Mittwochvormittag bzw. ganzer Tag - je nach Auswahl

Konzentriertes Eintauchen in eine Aktivität. Dadurch ergibt sich die Gelegenheit, abseits von Konsum und Komfort Zufriedenheit und Glück in der Bewegung, in der Natur oder im Handwerklichen Tun zu spüren - das Erleben von Suffizienz.

Mögliche Methoden:

Draußen beim Handwerklichen Kochen oder in der Natur finden wir das „Glück“ - wir sind unterwegs mit Freude und Teamgeist und ganz ohne Konsum:

Pizza backen - gesund + klimafreundlich (1 Tag)

(alternativ: Kräuterwanderung mit Stockbrot & Dip (1 Tag) oder

Flusserkundung auf der Altmühl mit dem Kanu, ganzer Tag, GegenAufpreis)

Vorschlag für Donnerstag - bereits im Preis inklusiv:

Führung im Jura-Museum mit anschließender Fossiliensuche im Steinbruch am Blumenberg.

Das Juramuseum birgt fossile Schätze des Altmühltals - die Führung ist eine Zeitreise durch die Lebensgeschichte. Nach der Einstimmung im Museum kann man sich - gleich einem Paläontologen - ganz der Suche nach dem eigenen Fossil hingeben. Und wir wissen jetzt: Man muss nicht einen Archaeopteryx finden, um

glücklich zu sein.
Ein Lagerfeuer an einem Abend mit Stockbrot.

Freitag Vormittag

Wir sagen "Auf Wiedersehen" und hoffen, dass jeder mit seinem persönlichen Glück im Gepäck nach Hause reisen kann.

Bei den aufgezeigten Methoden handelt es sich lediglich um Beispiel-Methoden aus dem Methodenkoffer zur "Reise ins Glück". Die genauen Methoden werden je nach Altersstufe ausgewählt und können nach Absprache auf die Bedürfnisse der Klasse angepasst werden.

ALLGEMEINE HINWEISE

Das Angebot ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet. Bitte nehmen Sie im Bedarfsfall direkt Kontakt mit der Jugendherberge auf. Allgemeine Informationen zu den Gegebenheiten vor Ort finden Sie unter Reisen für Alle.

Jedes Jahr im Februar veranstaltet die Jugendherberge an einem Samstag einen Lehrer-Informationstag. Weitere Infos dazu bei der Jugendherberge und im „Weihnachtsbrief“.

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

Packliste – bitte stellen Sie sicher, dass jede Schülerin / jeder Schüler je nach Jahreszeit mit folgenden Utensilien ausgerüstet ist (siehe auch S. 23 im Programmheft und in den dortigen Programmbeschreibungen):

- Rucksack oder / und Rollkoffer (Fußweg vom Bahnhof hoch zur Jugendherberge in 10 Minuten)
- Tagesrucksack
- Regenjacke wasserfest, mit Kapuze, möglichst auch Regenhose, Regenschirm
- Wasserfeste robuste Schuhe, zweites, evtl. drittes Paar saubere Schuhe zum Wechseln (Hausschuhe nicht erforderlich!)
- Plastiktüten zum Verpacken, z.B. Fossilienfunde, ausreichend Ersatzkleidung
- Sonnenschutz: Kopfbedeckung, Sonnencreme, luftige Langarm-Kleidung
- Ersatzkleidung (Zwiebelprinzip): genügend und warm
- Brotzeitdose für Lunchpaket und Trinkflasche(n) – insgesamt 1 Liter
- Kleingeld nach Bedarf für Getränkeautomat
- Badezeug nach Bedarf

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/kl4307

Information & Buchung:

Jugendherberge Eichstätt,
Reichenaustraße 15
85072 Eichstätt

☎ +49 8421 9804-10
✉ eichstaett@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Bayern e.V.
Mauerkircherstr. 5
81679 München

☎ +49 89 922098-0
✉ bayern@jugendherberge.de