

# Mindfulness for Kids&Teens (3 Tage)

## Achtsamkeit, Entspannung & Bewegung

3-Tage-Aufenthalt ab dem 3. Schuljahr, ganzjährig buchbar.

- Entspannungs-, Atem- und Konzentrationsübungen
- Mindful Moving Rallye & Besuch im Wildpark
- Aktives Entspannen in der hauseigenen Sauna

Programmbetreuung an 1,5 Tagen (mit jeweils einem betreuten Abend) durch eine\*n Referierende\*n von „TEAMScouts. Freie Kinder- und Jugendhilfe“.

### 3 TAGE:

Ankommen und Auspowern bei der Mindful-Moving Rallye, anschließend wird bei Atemübungen und Fantasiereisen im Kerzenschein Achtsamkeit geübt. Am Abend Relaxen in der hauseigenen Sauna, in Schwimmbekleidung und nach Geschlechtern getrennt. Parallel: Chillout mit Atem- und Konzentrationsübungen

Am zweiten Tag Maxikicker-Turnier, Waldbaden und Besuch im Wildpark. Hinterher Yoga und Entspannung mit der Klangschale für alle. Zum Abschied gibt es noch Tipps und Anleitungen für eine gemeinsame Achtsamkeitspraxis im Unterricht. Abends DVD im Tagesraum (DVD bitte mitbringen).

### ALLGEMEINE HINWEISE

**Programmmöglichkeiten:**Das Programm eignet sich auch für Klassenfahrten außerhalb der Hochsaison im Herbst und Winter und ist auch am Wochenende (Freitag bis Sonntag) buchbar.

**Mobilitätseinschränkungen:**Die Reise ist für mobilitätseingeschränkte Personen allgemein nicht geeignet, wir machen es gerne möglich, dass Menschen mit Mobilitätseinschränkungen teilnehmen können - bitte spricht uns für weitere Infos an.

**Auslandsreisen:**Ihr könnt uns auch ansprechen, wenn ihr aus dem Ausland anreist und Infos zu den Einreisebestimmungen benötigt.

**Gruppengröße:**Die Leistungen werden in der Gruppe erbracht. Die Gruppengröße entspricht der Größe der jeweiligen Klasse.

**An- & Abreise:**Die Anreise für 3-tägige Klassenfahrten mit Programm ist nur montags, mittwochs und freitags möglich. Abweichende An- und Abreisetermine außerhalb dieser Wochentage sind nur in Ausnahmefällen möglich und müssen direkt mit den Kolleg\*innen der Jugendherberge abgesprochen werden.

Die An- und Abreise erfolgen in Eigenregie, die Kosten hierfür sind nicht in den Programmkosten enthalten. Die Jugendherberge liegt im Verkehrsverbund VRS. Auf Wunsch vermitteln wir euch für die An- und Abreise eine zuverlässige Busgesellschaft.

**Weitere Informationen:**Weitere nützliche Hinweise und Tipps findet ihr auf unsererFAQ-Seite .

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/kl5411](http://www.jugendherberge.de/reisen/kl5411)

### Leistungen

- ✓ Unterkunft, Vollpension, Bettwäsche
- ✓ die jeweils beschriebenen Programmleistungen
- ✓ Lehrer\*innen bzw. begleitende Personen erhalten zwei Leiterzimmer je Gruppe ab 20 Personen

Abschließbarer Tagesraum für jede Klasse

Anreise am ersten Tag zum Mittagessen,  
Abreise am letzten Tag nach dem Frühstück

### Termine & Preise

01. 01. 2024 - 11. 02. 2024

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
124,00 € pro Person

12. 02. 2024 - 20. 08. 2024

14. 10. 2024 - 31. 12. 2024

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
139,00 € pro Person

21. 08. 2024 - 13. 10. 2024

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
144,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

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

### Information & Buchung:

Jugendherberge Wiehl,  
An der Krähenhardt 6  
51674 Wiehl

☎ +49 2262 72777-0  
✉ [wiehl@jugendherberge.de](mailto:wiehl@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Rheinland e.V.  
Düsseldorfer Str. 1a  
40545 Düsseldorf

☎ +49 211 30263026  
✉ [service@djh-rheinland.de](mailto:service@djh-rheinland.de)