# Familien-Yoga

## Yoga-Wochenende für die ganze Familie

Yoga verbessert Körper- und Sinneswahrnehmungen, baut Sorgen und Ängste ab und stärkt Selbstwertgefühl und Konzentration. Ein ganzes Wochenende Zeit für Sie gemeinsam mit Ihren Kindern den Einstieg in die Welt des Yoga zu finden: spielerisch werden erste Übungen erlernt - bei Übungen wie Katze, Hund, Kuh & Co haben wir gemeinsam viel Spaß! Wir erkunden unseren Atem und seine positiven Einflüsse auf Körper und Geist, wir begeben uns auf eine Traumreise und genießen die gemeinsame Zeit. Raus aus dem Trubel des Alltags: entspannen und loslassen.

Bei einer geführten Wanderung durch den verwunschenen Wald des Schlaubetales lauschen wir den Erzählungen der Försterin und entdecken die wunderbare Natur des Naturschutzgebietes

Yoga verbessert Körper- und Sinneswahrnehmungen, baut Sorgen und Ängste ab und stärkt Selbstwertgefühl und Konzentration. Ein ganzes Wochenende Zeit für Sie gemeinsam mit Ihren Kindern den Einstieg in die Welt des Yoga zu finden: spielerisch werden erste Übungen erlernt – bei Übungen wie Katze, Hund, Kuh & Co haben wir gemeinsam viel Spaß! Wir erkunden unseren Atem und seine positiven Einflüsse auf Körper und Geist, wir begeben uns auf eine Traumreise und genießen die gemeinsame Zeit. Raus aus dem Trubel des Alltags: entspannen und loslassen.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/859

## Information & Buchung:

Jugendherberge Bremsdorfer Mühle, Bremsdorfer Mühle 1 15890 Schlaubetal, OT Bremsdorf

**J** +49 33654 272 **@** jh-bremsdorfer-muehle@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. Schulstr. 9 14482 Potsdam

**J** +49 331 5813-0 **@** service@jugendherberge.de



### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension, Bettwäsche, Mineralwasser
- ✓ tägliches Programm: spielerisches Yoga, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Fantasiereisen (Eltern und Kinder gemeinsam)

geführte Wanderung mit der Försterin

Yoga Matten und Decken

#### Termine & Preise

#### **Teilnehmerzahl**

Mindestens 10 Teilnehmer

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