

GEEIGNET FÜR PAARE UND FREUND*INNEN

Entspannung und Stressbewältigung – an diesem Wochenende statten wir euch mit einem ganz besonderen Paket aus, das euch hilft Kraft zu tanken. Anwendungen und Pflege der Haut, Meditation, Spaziergänge am Watt und Meer und ein freundliches Umfeld helfen euch herunter zu kommen und den Alltag mit positiven Erfahrungen und Gedanken anzureichern. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen. Lasst euch in das warme Gefühl des Meeresrauschens fallen, genießt unser Essen und gute Gesellschaft. Wir wollen euch eine Toolbox an die Hand geben, auf die ihr auch im Alltag immer wieder zurückgreifen könnt.

ZUR TÄGLICHEN ROUTINE GEHÖREN

- Morgendliche Meditation zum Krafttanken vor dem Frühstück
- Geleiteter Spaziergang am Wattenmeer
- Abendmeditation zum Herunterkommen und Entspannen

WORKSHOPS

- Stressbewältigung durch achtsamen Umgang mit sich selbst
- Skin Care: Hautanalyse: Was tut deiner Haut gut?
- Hautpflege-Ritual für zu Hause

FREIE ZEIT – GEMEINSAME ZEIT

An jedem Tag nehmt ihr euch so viel freie Zeit, wie ihr wollt. Das täglich warme Abendessen nehmen wir gerne gemeinsam ein. Zum Start in das Wochenende treffen wir uns zu Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen zum Kennenlernen. An jedem Abend haben wir einen Raum zum Plausch und Austausch zur Verfügung. Wer Zeit für sich möchte, kann sich aber auch gerne zurückziehen. Zum Abschluss erwartet euch ein Goodie-Bag für den Heimweg.

Die Anreise erfolgt ab 14:00 Uhr am Freitag. Die Abreise ist nach dem Frühstück am Sonntag geplant.

EURE UNTERKUNFT AUF DER INSEL SYLT

Die Jugendherberge Hörnum liegt im Inselfüden, nahe am Meer. Der Tagesraum für den Workshop ist gemütlich und hell. Wir bieten den Kurs zu einer Jahreszeit an, in der es in der Jugendherberge etwas ruhiger ist. So hat die kleine Gruppe die Möglichkeit richtig zu entspannen und ihr inneres Gleichgewicht mit der Hilfe der Natur, Wind und Wellen, herzustellen. Ihr übernachtet in Zweibettzimmern (meist mit Doppelstockbetten) und Etagedusche / WC. Einige wenige Einzelzimmer sind auch vorhanden, sprecht uns einfach an, wenn ihr diese benötigt.

ALLGEMEINE HINWEISE

Für Rollstuhlfahrer*innen eingeschränkt geeignet. Bitte kommt mit euren Wünschen auf uns zu. Bitte gemütliche und weite Kleidung mitbringen, in die ihr euch einkuscheln könnt, aber trotzdem gut beweglich seid. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10282

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension im Zweibettzimmer (Frühstücksbuffet, Lunchpaket, warmes Abendbuffet, Mittagssnack mit Kaffee und Tee)
- ✓ Aktiv-Workshops zur Stressbewältigung, Meditation, Hautpflege und gemeinsamer Austausch
- ✓ zzgl. Kurtaxe (vor Ort zu zahlen)

Termine & Preise

20. 09. 2024 – 22. 09. 2024

11. 10. 2024 – 13. 10. 2024

15. 11. 2024 – 17. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Zweibettzimmer mit Etage-DU / WC ab 16 Jahre: 225,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 16 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Hörnum,
Friesenplatz 2
25997 Hörnum auf Sylt

☎ +49 4651 880294
✉ hoernum@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

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

☎ +49 40 655995-66
✉ service-nordmark@jugendherberge.de