



185€  
pro Person

## 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

#### Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Mineralwasser, Yoga Matten und Decken

#### Tägliches Programm:

spielerisches Yoga, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Fantasiereisen (Eltern und Kinder gemeinsam)

Geführte Wanderung mit der Försterin

#### Preis pro Person

Im Familienzimmer mit Du/WC  
5 - 11 Jahre: 148,00 €  
ab 18 Jahre: 185,00 €

#### Buchbar vom

03.04.2020 - 05.04.2020  
06.11.2020 - 08.11.2020

#### Teilnehmerzahl:

mind. 10 Personen



[hier online buchen](#)



#### Jugendherberge Bremsdorfer Mühle

Umwelt | Jugendherberge  
Familien | Jugendherberge  
Bremsdorfer Mühle 1

15890 Schlaubetal, OT Bremsdorf

Tel: +49 33654 272

Fax: +49 33654 49044

[jh-bremsdorfer-muehle@jugendherberge.de](mailto:jh-bremsdorfer-muehle@jugendherberge.de)

[www.jh-bremsdorfer-muehle.de](http://www.jh-bremsdorfer-muehle.de)