

# Familien-Yoga

## Yoga, Kreativität und Spiele für Groß & Klein

Taucht mit eurer Familie bei uns in die faszinierende Welt des Yoga ein! Dieses Programm wurde speziell für Familien mit Kindern im Alter ab 5 Jahren entwickelt und bietet kindgerechte Yoga-Übungen, kreative Aktivitäten, Spiel und Spaß. Und das alles in einer entspannten Atmosphäre, in der ihr gemeinsam Zeit verbringen und euch abseits des Alltags näherkommen könnt. Genießt darüber hinaus unsere gesundheitsbewussten, vielfältigen Buffets!

Über die Yogalehrerin:

Alina Funk ist ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin, Bewegungstherapeutin und Yogalehrerin. Seit 2013 unterrichtet sie in ihrer eigenen Yogapraxis. Sie verfügt darüber hinaus über langjährige Berufserfahrung in den Bereichen Prävention, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwertförderung und holistische Gesundheit.

### ANKUNFT UND EINFÜHRUNG

Nachmittag:

bis 16:30 Uhr Ankunft und Check-in für Familien

16:30 Uhr Begrüßung, Kennenlernen und Vorstellung des Programms

Einführung in die Grundlagen des Yoga für Familien mit Fokus auf kindgerechte Übungen und Spiele

Abend:

18:00 Uhr Abendessen

19:00 - 19:30 Uhr spielerische Yoga-Session für Eltern und Kinder, um den Tag zu beenden und die Grundlagen kennenzulernen

### SPASS UND ENTDECKUNG

Morgen:

Frühstück mit kinderfreundlichem Angebot

10:00 - 11:50 Uhr Familien-Yoga-Session mit Geschichten und fantasievollen Übungen, die die Kreativität der Kinder herausfordern

Mittag:

12:00 Uhr Mittagessen

Bis 16:00 Uhr freie Zeit

Nachmittag:

16:00 - 17:50 Uhr Yoga-Workshop für Eltern und Kinder, um einfache Atemtechniken und Entspannungsübungen zu erlernen

Kreative Aktivitäten wie Mandala-Malen oder Basteln für Kinder

Abend:

18:00 Uhr Abendessen

19:00 - 19:30 Uhr Entspannende Yoga-Session für Eltern und Kinder, um den Tag abzuschließen oder Freizeit für Familien, um zum Beispiel miteinander zu spielen

### ZUSAMMENHALT UND ABSCHIED

Morgen:

Frühstück mit kinderfreundlichem Angebot

10:00 Uhr Spaßige Yoga-Session für die ganze Familie, um den Tag zu beginnen und die Natur zu genießen  
Spiele und Teamaktivitäten für Kinder, um den Zusammenhalt innerhalb der Familien zu stärken

Mittag:

12:00 Uhr Gemeinsames Essen, um das Wochenendprogramm abzuschließen

Abschlusskreis, um Erfahrungen zu teilen und Erinnerungen festzuhalten

Check-out und Abreise

### ALLGEMEINE HINWEISE

#### Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer\*innen zu machen, damit geprüft werden kann, ob die

### Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP in Mehrbettzimmern / Familienzimmern, Bettwäsche und Handtuchset, Kaffee, Tee, Apfelsaft und Wasser, Obst und Candy-Bar im Tagesraum, Kaffee und Kuchen am Fr. und Sa., kostenfreies Parken
- ✓ Alle Programmpunkte können genutzt werden, sind jedoch kein Muss. Am Freitag können wir die Programmzeiten auf Wunsch ändern.
- ✓ Bitte mitbringen :
  - bequeme Kleidung
  - eine Sofa- bzw. Kuscheldecke pro Person
  - einen Schal oder ein Halstuch pro Person
  - wenn vorhanden, eine Yoga- oder Sportmatte pro Person

### Termine & Preise

11. 10. 2024 - 13. 10. 2024

#### 👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Doppelzimmer mit Du / WC

3 - 5 Jahre: 120,00 € pro Person

6 - 12 Jahre: 145,00 € pro Person

ab 13 Jahre: 205,00 € pro Person

11. 10. 2024 - 13. 10. 2024

#### 👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Mehrbettzimmer mit Du / WC

3 - 5 Jahre: 115,00 € pro Person

6 - 12 Jahre: 130,00 € pro Person

ab 13 Jahre: 190,00 € pro Person

11. 04. 2025 - 13. 04. 2025

14. 11. 2025 - 16. 11. 2025

#### 👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Doppelzimmer mit Du / WC

3 - 5 Jahre: 135,00 € pro Person

6 - 12 Jahre: 160,00 € pro Person

ab 13 Jahre: 230,00 € pro Person

11. 04. 2025 - 13. 04. 2025

14. 11. 2025 - 16. 11. 2025

#### 👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Mehrbettzimmer mit Du / WC

3 - 5 Jahre: 130,00 € pro Person

6 - 12 Jahre: 145,00 € pro Person

ab 13 Jahre: 215,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/10427](http://www.jugendherberge.de/reisen/10427)

## Information & Buchung:

Jugendherberge Hagen,  
Eppenhauser Str. 65 a  
58093 Hagen

+49 2331 50254  
@ jh-hagen@djh-wl.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Westfalen-Lippe gGmbH  
Eppenhauser Str. 65  
58093 Hagen

+49 2331 9514-0  
@ info@djh-wl.de