

# Naturerlebnis und Achtsamkeit

## Natur-Auszeit für Achtsamkeit im (Schul-)Alltag

### AB 18 JAHRE, FÜR LEHRENDE, PÄDAGOG\*INNEN UND INTERESSIERTE

Wir bieten in der Jugendherberge Murrhardt eine Auszeit für Lehrende & alle Interessierten sowie eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Lernen, Abenteuer und Spaß miteinander zu verbinden. Hier sind einige Programmpunkte, die im Programm enthalten sein können:

1. Orientierungslauf: Eine Orientierungsaufgabe, bei der die Teilnehmer mit Karte und Kompass verschiedene Stationen im Wald finden müssen. Dies fördert Teamwork, Problemlösungsfähigkeiten und Orientierungssinn.
2. Team-Building-Spiele: Spiele und Aktivitäten, die darauf abzielen, die Teamdynamik zu verbessern, Vertrauen aufzubauen und die Zusammenarbeit zu stärken. Aus fremden Menschen wird innerhalb dieser Freizeit ein Team. Zum Beispiel mit Hilfe des "Vertrauensfall", "Blindenführung" oder "Rettungsaktion".
3. Naturerkundung: Geleitete Wanderungen oder Spaziergänge durch den Wald, bei denen die Teilnehmer die lokale Flora und Fauna entdecken können. Dies kann durch kurze Vorträge oder interaktive Bausteine unterstützt werden, um das Verständnis für die Umwelt zu vertiefen. Hierzu erfahren wir mehr durch Waldbaden und Barfußgehen.
4. Feuer machen und Kochen: Eine praktische Lektion darüber, wie man im Freien ohne ein Feuerzeug sicher ein Lagerfeuer entfacht und einfache Mahlzeiten zubereitet. Dies kann sowohl praktisch als auch lehrreich sein, da die Teilnehmer grundlegende Survival-Fähigkeiten erlernen.
5. Naturkunst / Landart: Kreative Aktivitäten, bei denen die Teilnehmer Materialien aus der Natur sammeln und verwenden, um Kunstwerke zu gestalten. Dies kann das Bewusstsein für die Schönheit der Umwelt stärken und die künstlerische Ausdrucksfähigkeit fördern.
6. Reflexions- und Diskussionsrunden: Gelegenheiten für die Teilnehmer, ihre Erfahrungen zu reflektieren, Erkenntnisse zu teilen und über die Verbindung zwischen ihren Erlebnissen im Wald und ihrem persönlichen oder beruflichen Leben nachzudenken.
7. Achtsames Bogenschießen: Durch die Methode des intuitiven Bogenschießens erfahren wir viel über Spannung und Entspannung, sowie unsere Fähigkeiten der Konzentration. Das Bogenschießen findet an einem schönen ruhigen Ort statt und wird sicherlich ein Highlight der Tage in Murrhardt.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Programmänderungen vorbehalten!

Anreise 12.08.24 um 13:30 Uhr

Abreise 14.08.24 mittags

Der Aufenthalt kann gerne individuell verlängert werden.

Leitung des Programms: Erlebnispädagog\*innen von TEN Academy

Bei Rückfragen zum Programm: [kontakt@ten-academy.de](mailto:kontakt@ten-academy.de)

Bei Rückfragen zur Unterbringung wendet euch bitte an die Jugendherberge.

Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/10426](http://www.jugendherberge.de/reisen/10426)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Murrhardt,  
Karnsberger Str. 1  
71540 Murrhardt

☎ +49 7192 7501  
✉ [JH-Murrhardt@jugendherberge.de](mailto:JH-Murrhardt@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

☎ +49 711 66474726  
✉ [buchungen-bw@jugendherberge.de](mailto:buchungen-bw@jugendherberge.de)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension, zu zweit im Mehrbettzimmer
- ✓ erlebnispädagogische Programmbetreuung mit Waldspaziergängen und Waldbaden, Feuerworkshop und Outdoor-Unterricht à la Survival, Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung mit anderen Lehrkräften, Gemeinsame Aktivitäten, Spiel und Spaß im Freien
- ✗ Nicht enthalten: Energiezulage von 3 Euro pro Person / Nacht  
Unterbringung im Einzelzimmer gegen Aufpreis von 15 € pro Nacht

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 15 Teilnehmer

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