

AUSZEITEN

Seminare, Wellness, Kreatives

Programm 1|2025

Jugendseeheim Sylt
Sensenstein
Haus Panorama



Landkreis
Kassel



Jugend- und Freizeiteinrichtungen
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel

Inhalt

Vielfalt im Angebot

Zeit für mich selbst	... Seite 3
Entspannung im Alltag – VHS-Kurs	... Seite 4
Fitness und Meer – VHS-Kurs	... Seite 5
Qigong, Faszien und mehr – VHS-Kurs	... Seite 6
Leichtigkeit und Weite in Tanz und Atem	... Seite 7
Zum Biike-Brennen nach Sylt	Seite 7
Yoga, Meer und Achtsamkeit – VHS-Kurs	... Seite 8
Intensivtraining für Parkinson-Patienten	... Seite 9
Yoga und Wandern	... Seite 10
Seele singt und schwingt	... Seite 11
Yoga und Genusswandern	... Seite 12
Frühlingstöne – Raus aus dem Winterblues	... Seite 13
Freude am Stricken	... Seite 14
Pilates und mehr – VHS-Kurs	... Seite 15
Tanz und Feldenkrais®	... Seite 16
Meditationswoche – VHS-Kurs	... Seite 17
Frühlingserwachen in Schönau	... Seite 18
NIA – die gesunde Bewegungsform	... Seite 19

Zusatzinformation

* Bei Zimmern mit Waschgelegenheit stehen auf dem Flur Duschen und Toiletten zur Verfügung.
Auf Anfrage sind Einzelbelegung gegen Aufpreis oder Doppelzimmer möglich.
Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer vorbehalten.
Details zu den Angeboten unter www.jufkk.de

Zeit für mich selbst

Ein Wochenende nur für dich zum Abschalten, Loslassen, Entspannen, Auftanken. Entdecke die Kraft deiner Gedanken, fühle deinen Körper in sanften Yogaübungen und tauche ein in kleine Meditationen. Erkenne deine innere Stärke und vertiefe Dankbarkeit und Vertrauen. Finde heraus, wie Entspannung und Achtsamkeit wirken und warum sie so wichtig sind. Verstehe, was Stress eigentlich bedeutet, wie er sich auf Körper und Gesundheit auswirken kann und warum wir uns manchmal so ausgelaugt und kraftlos fühlen. Nimm deinen Energiefluss wahr und aktiviere Selbstheilungskräfte. Lerne verschiedene und leicht in den Alltag einzubringende Achtsamkeits- und Entspannungstipps und lass Dich hineinfallen in verschiedene Tiefenentspannungsmethoden. Erlebe ein Wochenende, an dem du Bewusstheit und Selbstfürsorge erfährst und vertiefst. Yogamatten und -kissen sind vorhanden. Natürlich kann bei Wunsch auch die eigene Matte genutzt werden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, evtl. auch warme Socken für die Tiefenentspannungen.

TERMIN: Fr. 07.02. – So. 09.02.2025

VERANSTALTUNGSORT: Jugendburg Sensenstein

LEITUNG: Uta Otter, Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin, Achtsamkeitscoach und Reiki-Therapeutin

KOSTEN: 220 € Ü/EZ mit DU/WC/VP/Seminarteilnahme

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90

**SENSEN
STEIN**



Entspannung im Alltag

VHS-Kurs 251-17300

Ursachen für Stress und Schlafprobleme erkennen und mithilfe der PMR bewältigen. Ab in den Norden und den inneren Kompass auf Entspannung ausrichten. In dieser Woche steht die Progressive Muskelentspannung und deren positive Wirkung auf unseren Organismus im Vordergrund. Diese effektive Entspannungsmethode ist aber nur ein kleiner Teil, den wir tun können, damit es uns besser geht. Gemeinsam beleuchten wir die individuellen Ursachen für Stress. Wir schauen, warum Dauerstress Schlafprobleme macht und umgekehrt, und finden Lösungen, wie wir die Entspannung in den Alltag integrieren können. Bei einer täglichen Achtsamkeitsübung entschleunigen wir so richtig. Das Wochenprogramm wird durch verschiedene Entspannungstechniken ergänzt und birgt auch noch einige Überraschungen. Mitzubringen: Schreibmaterial, Matte, Decke, Kissen, wärmende und bequeme Kleidung.
Vorbesprechung: 09.12.2024 um 18 Uhr.



TERMIN: Sa. 08.02. – Sa. 15.02.2025
VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt
LEITUNG: Alexandra Lienhop
KOSTEN: 710 € Ü/EZ mit DU/WC/VP/Seminargebühr, DZ auf Anfrage möglich
INFO UND ANMELDUNG:
VHS Kassel bis 02.12.2024, Tel. 0561/1003-1681

Fitness und Meer

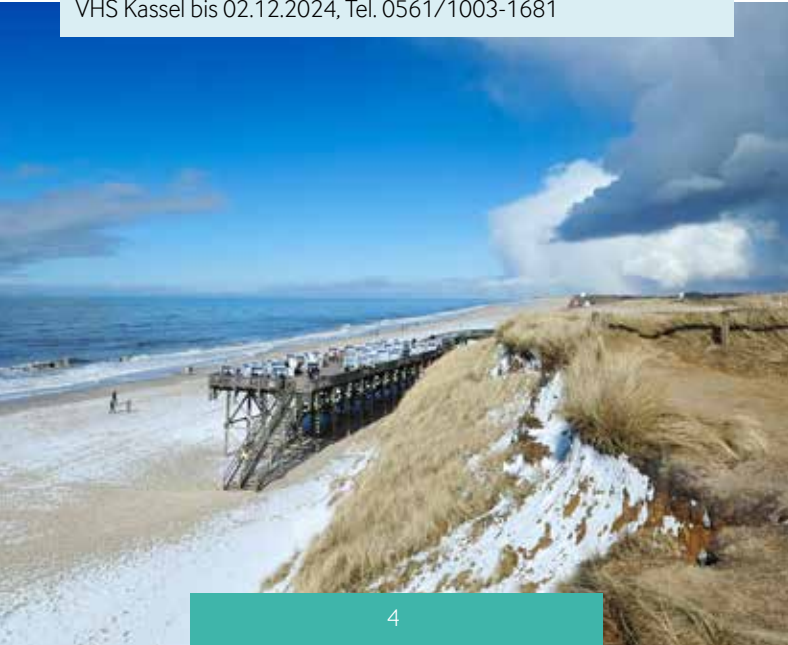
VHS-Kurs 251-17302

Lasst uns zusammen eine Woche auf der Insel Sylt mit Sport gestalten. Von Cardio, Ausdauer, Joggen und Krafttraining bis hin zum Tanzen ist alles mit dabei. Gestartet wird mit einem intensiven Aufwärmtraining bei lateinamerikanischen Rhythmen, übergehend in Schrittkombinationen des Salsa und Latin-Style. Zusätzlich werden gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates angeboten. Somit richtet sich der Kurs an alle Tanzbegeisterten, die eine Mischung aus intensivem Salsa und Entspannung lieben und eine Menge Spaß erleben wollen.

Vorbesprechung: 02.12.2024 um 18 Uhr.



TERMIN: Sa. 08.02. – Sa. 15.02.2025
VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt
LEITUNG: Marina Tabares Bodhert
KOSTEN: 710 € Ü/EZ mit DU/WC/VP/Seminargebühr, DZ auf Anfrage möglich
INFO UND ANMELDUNG:
VHS Kassel bis 02.12.2024, Tel. 0561/1003-1681



Qigong, Faszien und mehr

VHS-Kurs 251-17303

Eine Woche Auszeit mit Qigong und ergänzenden Übungen zur sanften Regeneration und Koordination von Körper, Seele und Geist. Dazu gehören Anspannung, Entspannung und der Balance-Moment dazwischen, Qigong-, Rücken- und Gleichgewichtsübungen, Dehnungen und gezieltes Faszientraining. Primär üben wir am Vormittag, nochmals dann am Spätnachmittag und Abend mit kleinen Einheiten. So bleibt ausreichend Zeit, das Meer und die spezielle Insel-Atmosphäre in sich aufzunehmen und zu genießen. Mitzubringen: Theraband, Igelball, Tennisball.

Vorbesprechung: 04.12.2024 um 18 Uhr.

TERMIN: Sa. 08.02. – Sa. 15.02.2025

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Brigitte Walter

KOSTEN: 730 € Ü/EZ mit DU/WC/VP/Seminargebühr, DZ auf Anfrage möglich

INFO UND ANMELDUNG:

VHS Kassel bis 02.12.2024, Tel. 0561/1003-1681



Leichtigkeit und Weite in Tanz und Atem

Atmung ist Bewegung – Bewegung braucht Atmung.

Mit sanften und leichten Übungen zur Erforschung und Erweiterung des individuellen Atems entsteht ein Zuwachs an Kraft und Gelassenheit für den Alltag. In einem natürlichen, freien und weiten Atem liegt das Geschenk von Aufrichtung, Vitalität und Beweglichkeit. Spüren Sie die daraus gewonnene Leichtigkeit und Freude im freien Tanz wie auch in angeleiteten Tanzformen aus unterschiedlichen Kulturkreisen.

TERMIN: Sa. 15.02. – Sa. 22.02.2025

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Mechthild Winkeler (Tanz) und Anette Bünermann (Atem/Alex-Technik)

KOSTEN: 530 € pro Person im DZ* mit Waschgelegenheit, Gemeinschaftsduschen, 600 € bei Einzelbelegung, VP und Seminarteilnahme

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90



Wir treiben den Winter aus!

Zum Biike-Brennen nach Sylt

Sie möchten Sylt einmal ganz anders erleben? Sie interessiert die Geschichte und die friesische Tradition der Insel? Und dabei lieben Sie Geselligkeit und Spaß? Dann sind Sie hier richtig. Wir werden Gummistiefel durch die Heide boßeln. Sie erleben die jahrhundertealte Tradition des Biike-Brennens und erfahren etwas über die Sylter Geschichte von früher und heute. Die Küche serviert deftige friesische Kost.

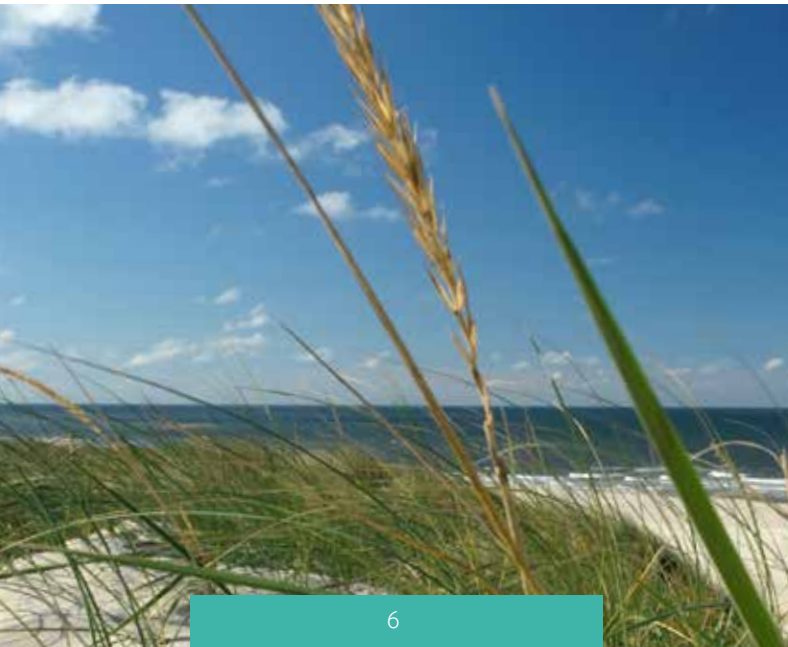
TERMIN: 16.02. – 23.02.2025

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Sonja Horn

KOSTEN: 470 € pro Person im DZ mit DU/WC, bei Einzelbelegung 540 €; 620 € im Apartment (+90 € bei Einzelbelegung), VP und Programm. Hinzu kommen Eintrittsgelder in Höhe von rund 80 €, die vor Ort bezahlt werden

INFO UND ANMELDUNG: 0561/997979-90



Yoga, Meer und Achtsamkeit im Einklang und Stärkung des Körpers

VHS- Kurs 251-17306

Die Kombination von Yoga, Strand und Meer und alles in Verbindung mit Achtsamkeit zeichnet diesen Kurs aus. Im Alltag sind wir oft alles andere als achtsam, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisch erledigen müssen. Achtsam sein dagegen bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten und aufzunehmen. In dieser Woche wollen wir durch Yoga, Atemübungen und Meditationssequenzen den Alltag hinter uns lassen und im Hier und Jetzt sein. Der Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung im Hatha Yoga in Kombination mit den Atemübungen und Meditationen führen zur Stärkung, Entspannung und somit zur Entlastung von körperlicher und geistiger Anstrengung. Vorbesprechung: 13.01.2025 um 18 Uhr.

TERMIN: Sa. 22.02. – Sa. 01.03.2025

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Margit Maxelon-Rother

KOSTEN: 710 € Ü/EZ mit DU/WC/VP/Seminargebühr, DZ auf Anfrage möglich

INFO UND ANMELDUNG:

VHS Kassel bis 16.12.2024, Tel. 0561/1003-1681



Intensivtraining für Parkinson- Patienten

Im Jugendseeheim auf Sylt findet ein Intensivtraining für Parkinson-Patienten statt. Eine LSVT@BIG-zertifizierte Mitarbeiterin der Parkinson-Fachklinik in Kassel bietet eine „Schnupperwoche“ an, in der Sie das Konzept des LSVT@BIG kennenlernen können. Ergänzt wird das Programm mit Einheiten, in denen Sie in die asiatische Bewegungskunst „Tai-Chi-Chuan“ eingeführt werden, die nicht nur Entspannung fördern kann, sondern sich auch als Maßnahme zur Sturzprophylaxe bewährt hat. Am Anreise-Tag beginnen wir mit einem gemeinsamen Abendessen mit Ausblick auf die Woche. Die Tagesstruktur der übrigen Woche wird sich so gestalten, dass wir nach dem Frühstück eine Übungseinheit von etwa 2 Stunden mit einer Pause durchführen werden. Für eine weitere Übungseinheit von ca. 1,5 Stunden treffen wir uns dann vor dem gemeinsamen Abendessen wieder. Die Zeit dazwischen ist zur freien Verfügung. Bei Bedarf kann an einem Abend eine Beratung zum Thema Sturzprophylaxe angeboten werden.

TERMIN: Sa. 01.03. – Sa. 08.03.2025

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Elke Löhring, Pia Pohl

KOSTEN: 790 € pro Patient im Apartment mit DU/WC, VP, Seminarteilnahme, 476 € pro Begleitperson im Apartment mit VP, + 90 € bei Einzelbelegung.

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90





Yoga und Wandern

Frühlingserwachen und schon sind alle Vögel auf der Insel Sylt. Das Rantumer Becken lädt zum Schauen und Entdecken der Vogelwelt ein und wir wandern gemeinsam an die schönen Orte der Insel, die im Frühjahr langsam erwachen. Jede Tour ist angereichert mit Atemübungen, Yogaübungen und Gedanken aus dem Yoga, sodass wir gehen und innehalten und die Natur auf uns wirken lassen. Das Programm wechselt täglich zwischen Yogaübungen im Raum und Wanderungen in der Natur. Lust auf bewegte Einkehr und fließende Yogasequenzen, die das Nervensystem beruhigen und die Muskeln entspannen?

Mitzubringen: gutes wetterfestes Schuhwerk und Kleidung, bequeme Yogakleidung. Ganz wie Laotse sagt: Wer innehält, erhält innen Halt.

TERMIN: Sa. 01.03 – Sa. 08.03.25

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Anja Steinmetz, Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin und -therapeutin

KOSTEN: 590 € pro Person im DZ mit DU/WC, 660 € bei Einzelbelegung, VP und Seminarteilnahme

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90



Seele singt und schwingt

Da die Stimme das Instrument der Seele ist (Carien Wijnien), können wir über Singen und Tönen unserer Seele Ausdruck geben und sie samt Körper in Schwingung bringen. Diese Urlaubssingwoche inmitten der wunderbaren Natur von Sylt kann uns unterstützen, die Verbindung zu unserem Herzen zu stärken. Wir heißen jede Stimme und jeden Ton willkommen und lassen uns gemeinsam von der Freude an dem, was erklingen oder geschehen soll, leiten. Mögliche Seminarinhalte sind u. a. einfache, spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen, die auch sehr leicht mehrstimmig erklingen, Körper- und Stimmübungen, gesungene Kreistänze, Töne, Mantras sowie kleine Massageeinheiten. Das Seminar findet vormittags und abends statt, die Nachmittage können zur Inselerkundung, für lange Strandspaziergänge oder auch zum Ausruhen genutzt werden. Keine Vorkenntnisse oder Singerfahrungen erforderlich.

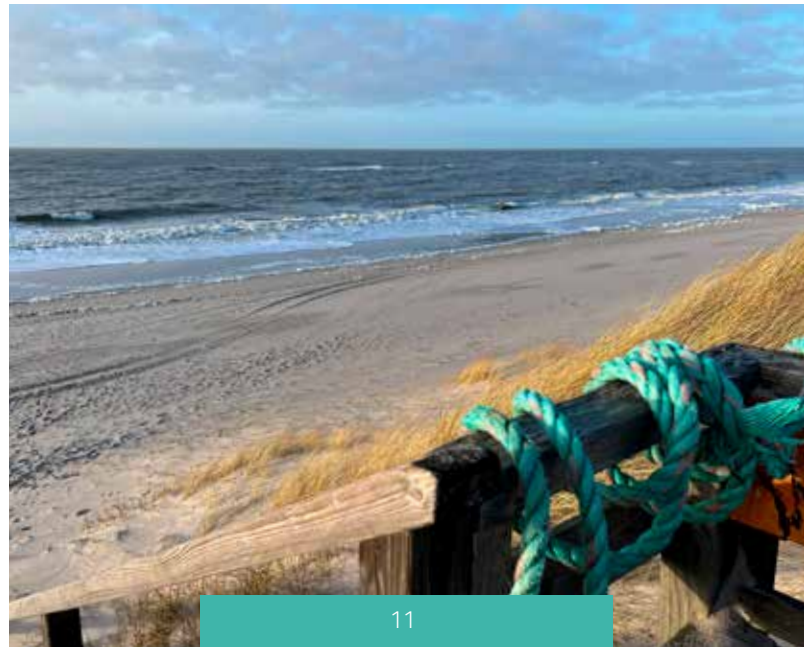
TERMIN: Sa. 08.03 – Sa. 15.03.2025

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Brigitte Stein-Geldmacher

KOSTEN: 510 € pro Person im DZ* mit Waschgelegenheit, Gemeinschaftsduschen, 545 € im DZ mit DU/WC, VP und Seminarteilnahme, + 70 € bei Einzelbelegung

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90



Yoga und Genusswandern

Eine abwechslungsreiche Woche, in der wir ins Yoga der Energie eintauchen und auch genussvoll eine Ortsführung in Keitum und/oder eine Vogelwanderung sowie das Wandern in der herrlichen Natur unternehmen. Alles wird die Sinne umschmeicheln und das Nervensystem beruhigen. Eine Auszeit für die Seele. Das Angebot wechselt täglich zwischen Yoga und Wandern. Am Abend wird Zeit sein, um sich gemeinsam zu verwöhnen mit Massagen und Yoga und auch, um mal in die Sauna zu gehen. Die Yogapraxis entspannt und kräftigt zugleich unsere Wahrnehmung und die Muskeln. Lust auf genussvolles Bewegen? Dann schnell die Wander- und die Barfußschuhe einpacken.

TERMIN: Sa. 08.03. – Sa. 15.03.25

VERANSTALTUNGSSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Anja Steinmetz, Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin und -therapeutin, gem. BDYoga und TriYoga® USA, Meditationsleiterin, NIA-Lehrerin White Belt

KOSTEN: 590 € pro Person im DZ mit DU/WC, 660 € bei Einzelbelegung, VP und Seminarteilnahme

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90

SYLT
Jugendseeheim



Frühlingstöne – Raus aus dem Winterblues

Ein Reset für Körper, Geist und Seele: Fühlst du dich kraftlos und erschöpft von der langen dunklen Jahreszeit? Wie wäre es, den Winterschlaf aus den Knochen zu schütteln und Freude, Leichtigkeit und Kreativität wiederzufinden? Wir entdecken und entfalten die Vibration unserer Stimme im Körper. Wir erleben Atem und Stimme als lebendige und heilsame Kraft mit einfach zu lernenden Liedern und Klängen. Achtsame Körperübungen bringen Beweglichkeit, passenden Tonus für die Stimme und Leichtigkeit ins Leben. In der Stille lauschen wir den Klängen nach. Die Stille eröffnet uns einen weiten Raum, in dem wir Ruhe finden. Stimme und Stille unterstützen und vertiefen sich gegenseitig; staunend erleben wir Aufrichtung, Klarheit und Freude, denn Töne und Singen schütten Glückshormone aus.

TERMIN: So. 09.03. – Sa. 15.03.2025

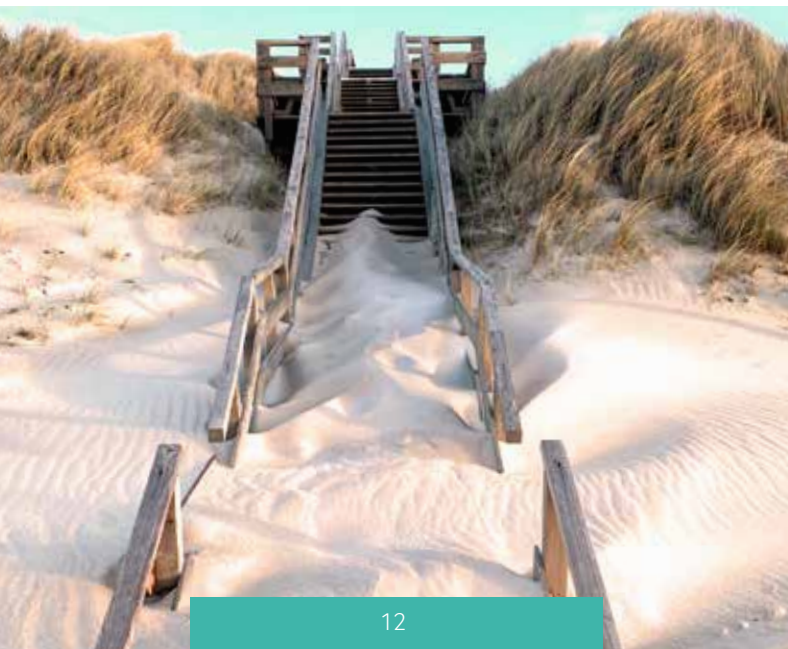
VERANSTALTUNGSSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Katrin Hoos, Sängerin, Stimmpädagogin

KOSTEN: 620 € pro Person im DZ mit DU/WC, 690 € bei Einzelbelegung, VP und Seminarteilnahme

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90

SYLT
Jugendseeheim



Strickseminar „Freude am Stricken“

Im Frühjahr ist es wieder Zeit fürs Stricken. Wo geht es wohliger zu als auf Sylt, wo die Wellen rauschen, der Meereswind pfeift und die malerische Landschaft uns auffordert, zu Wolle und Nadeln zu greifen und unsere kreativen Fähigkeiten zu entfalten. Gut so, denn Stricken macht glücklich und gesund. Stricken ist körperlich und seelisch förderlich, denn das Anschlagen von Masche zu Masche senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck und wirkt beruhigend. In lockerer Atmosphäre treffen wir uns zum Stricken. Im Unterschied zu den bisherigen Strickseminaren erfolgt eine Begleitung durch eine neue Teamerin. Das Angebot soll inhaltlich in einem selbstgestalteten Rahmen ohne geführtes Programm stattfinden. Das bedeutet, dass jeder Teilnehmende nach eigenem Können und Geschmack stricken kann. Alle Teilnehmenden erhalten eine Strick-Überraschungstüte. Bei Interesse sind auch gemeinsame Ausflüge möglich, gern auch mit Stöberstopp in einem gut sortierten Strickgeschäft in Westerland.

TERMIN: Sa. 15.03. – Sa. 22.03.25

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Monika Rupp

KOSTEN: 560 € pro Person im DZ* mit Waschgelegenheit, Gemeinschaftsduschen, 595 € im DZ mit DU/WC + 70 € bei Einzelbelegung.

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/ 997979-90



Pilates und mehr

VHS-Kurs 251-17310

Welcher Ort kann schöner sein als Sylt im März? Hier können Sie gut versorgt im strandnahen Jugendseeheim in überschaubarer Gruppe die Nordseebrise spüren. Dazu kommt ein regelmäßiges, intensives Pilatestraining (Beginnende sowie Geübte sind willkommen). Die klassischen Pilatesübungen verbinden wir mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen, um Körper und Geist zu synchronisieren. Zudem nutzen wir das gigantische Element Wasser für einen kleinen Einblick in das „Kneippsche Konzept“ in Verbindung mit einem täglichen Herz-Kreislauftraining draußen. Unser Motto: Der Geist ist der Trainer/Trainerin, die Muskeln sein/ihr Team. Niemand sitzt auf der Ersatzbank. Bitte Gymnastikmatte, NW-Stöcke (bei Bedarf) und der Jahreszeit angepasste Kleidung mitbringen. Vorbesprechung: 04.12.2024 um 18:30 Uhr.

TERMIN: Sa. 15.03. – Sa. 22.03.2025

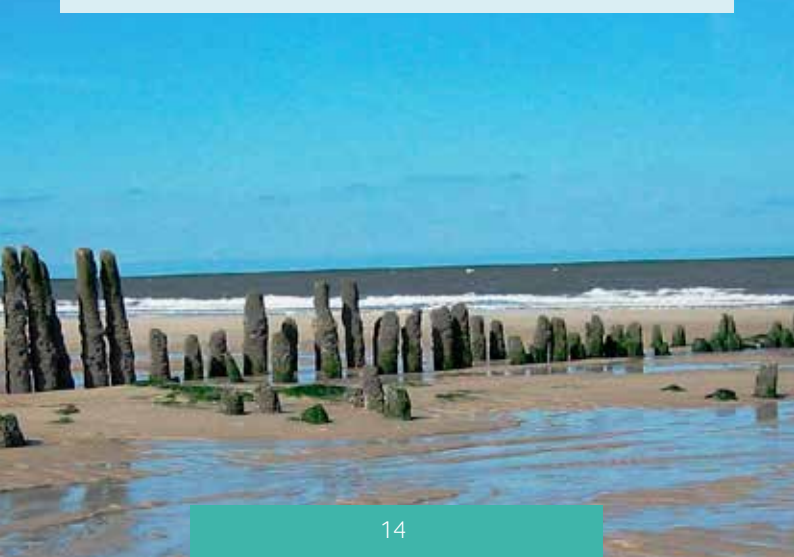
VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Ute Fischenich

KOSTEN: 710 € Ü/EZ mit DU/WC/VP/Seminargebühr, DZ auf Anfrage möglich

INFO UND ANMELDUNG:

VHS Kassel bis 11.12.2025, Tel. 0561/1003-1681





Tanz und Feldenkrais®

Mit Feldenkrais® können wir uns in unserer Beweglichkeit neu kennenlernen. Wir erforschen gewohnte Bewegungsmuster und finden über vielfältige Variationen leichtere Möglichkeiten des Bewegens, um diese im Tanz zu entfalten und auszudrücken. Leichtigkeit und Freude erwarten uns in dieser Woche durch die sich ideal ergänzende Verbindung von Tanz und Feldenkrais®. In freiem Tanz, dynamischen afrikanischen und afro-brasilianischen Tänzen sowie Kreistänzen aus weiteren Kulturkreisen können wir uns mit mehr Geschmeidigkeit und Eleganz in unserer Kraft erleben.

TERMIN: Sa. 22.03. – Sa. 29.03.2025

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Mechthild Winkeler (Tanz) und Gudrun Hirscher (©Feldenkrais)

KOSTEN: 530 € pro Person im DZ* mit Waschgelegenheit, Gemeinschaftsduschen, 600 € bei Einzelbelegung, VP und Seminarbeiträge

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90



Meditationswoche auf der Insel Sylt

VHS-Kurs 251-17312

Die Dünung des Lebens erleben, Weite und Offenheit, ob in den Bergen oder auf einer Insel, bringt uns der Erfahrung des wundervoll Unermesslichen näher. Diese Meditationswoche bietet eine ausgiebige Gelegenheit, sich mit offenen Sinnen der Dünung des Lebens anzuvertrauen. Zeiten für stille Sammlung, kleine Anregungen, kontemplatives Gehen und dialogischer Austausch ergänzen einander zu einer Meditation des Erlebens. Die tägliche Praxiszeiten möchten dazu anregen, auch durch die übrige Zeit, die zur freien Verfügung steht, in stiller Klarheit zu navigieren. Bitte regenfeste sowie wärmende Kleidung mitbringen.

Vorbesprechung: 28.02.2025 um 18 Uhr.

TERMIN: Sa. 22.03. – So. 30.03.2025

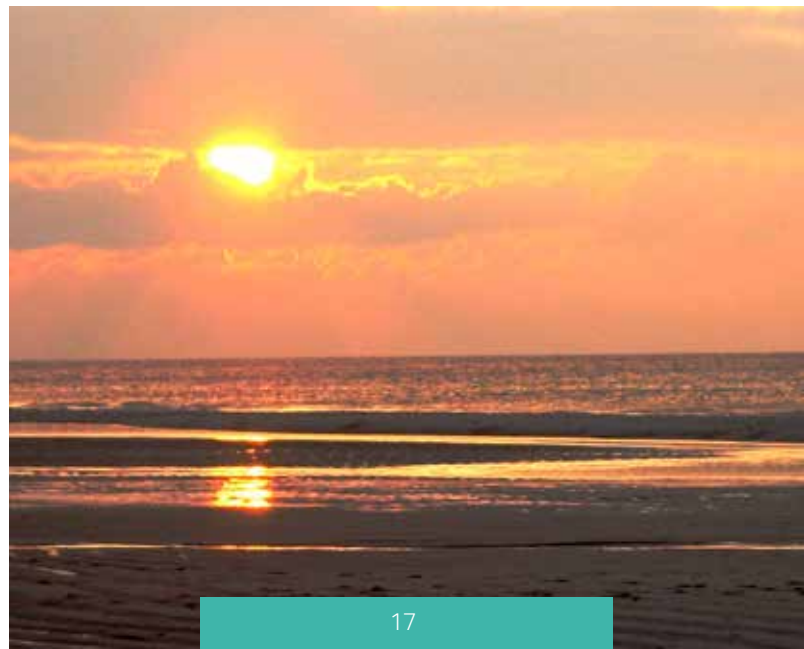
VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Osman Yoncaova

KOSTEN: 795 € Ü/EZ mit DU/WC/VP/Seminargebühr, DZ auf Anfrage möglich

INFO UND ANMELDUNG:

VHS Kassel bis 20.01.2025, Tel. 0561/1003-1681





Frühlingserwachen in Schönau

Die Berghütten sind noch geschlossen, aber wir machen uns schon auf die Suche nach Natur, Geschichte und Kultur des Berchtesgadener Landes. Genießen Sie die Natur bei Wanderungen im Nationalpark Berchtesgaden, erleben Sie Geschichte vor Ort und tauchen Sie ein in die reiche und lebendige Kultur der Region. Ob Schlossführung bei den Wittelsbachern, ein Spaziergang in Salzburg mit Stadtführung oder eine Führung durch das neu gestaltete Dokumentationszentrum am Obersalzberg – es gibt viel Interessantes zu entdecken. Dabei sollen das leibliche Wohl und die Gemütlichkeit nicht zu kurz kommen, wie bei einem Abend mit Stub'n-Musi im Haus Panorama. Freuen Sie sich auf entspannte Tage bei uns im Haus Panorama.

TERMIN: Fr. 28.03. – Fr. 04.04.2025

VERANSTALTUNGSORT: Haus Panorama

LEITUNG: Marcus Habigt

KOSTEN: 555 € im DZ mit DU/WC/Balkon/TV, 635 € bei Einzelbelegung; VP, Programmorganisation; für alle Unternehmungen fallen zusätzlich ca. 120 € für Fahrtkosten, Eintrittsgelder usw. an. Zuzüglich Kurtaxe.

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90

Haus Panorama
SCHÖNAU

NIA – die gesunde Bewegungsform mit Musik und Freude pur

Der März wird leicht, mit Musik, Tanz und Freude an der Bewegung. Yoga und die Floorplay-Sequenzen aus NIA sorgen für fasziale Entspannung und neuromuskuläre Integration. Der Körper wird deutlich leichter, geschmeidiger und das Lächeln geschieht von allein. Das ist NIA! Eine Mischung aus Tanz, Fitness, Kampfsport, Feldenkrais und Yoga. Leicht und kraftvoll mit den Bewegungsübungen aus NIA und Yoga wird jeder Tag zu einem Fest. Am Morgen tanzen wir nach dem Frühstück NIA. Bis zum Mittag gibt es eine Yoga-Faszien-Stunde und Meditation. Der Abend klingt mit Yoga und Meditation und dem Floorplay des NIA kraftvoll aus. So erfährst du rundum Entspannung und Freude. Der Frühling wird so zu einem Freudentanz! Sei dabei und lass die Freude durch alle Zellen des Körpers tanzen.

TERMIN: So. 30.03. – Sa. 05.04.2025

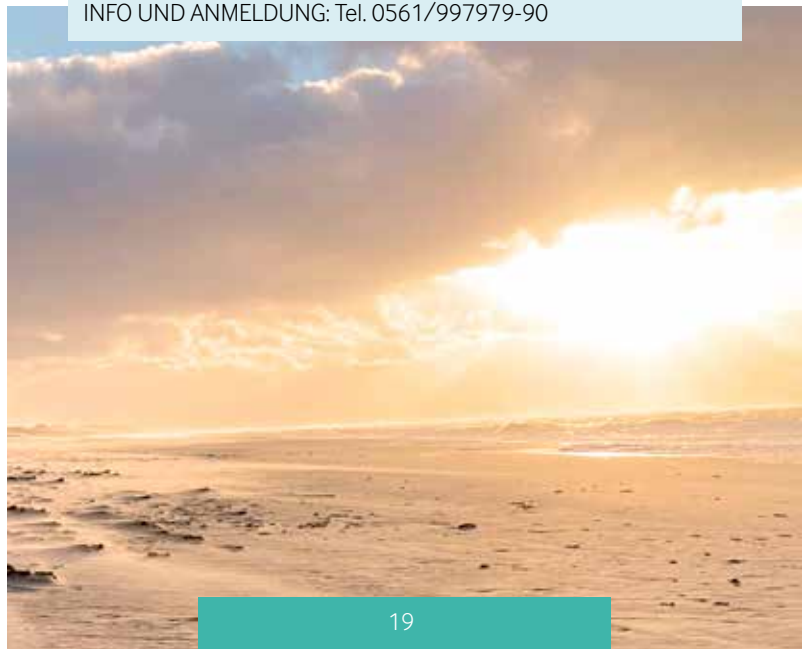
VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Anja Steinmetz, Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin und -therapeutin, gem. BDYoga und TriYoga® USA, NIA-Lehrerin White Belt

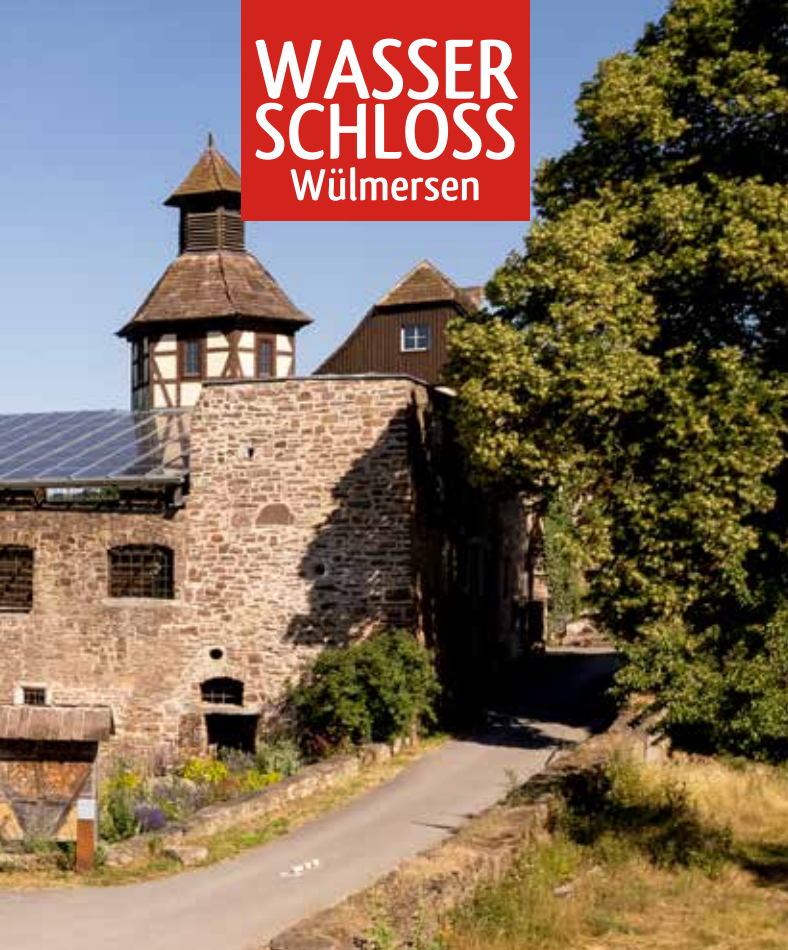
KOSTEN: 605 € pro Person im DZ mit DU/WC, VP und Seminarteilnahme, + 60 € bei Einzelbelegung

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/997979-90

SYLT
Jugendseeheim




WASSER SCHLOSS Wülmersen




Haus Panorama SCHÖNAU



Gruppenhaus und LandMuseum mit Café
Wasserschloss Wülmersen
34388 Trendelburg
Telefon 056 75/721 08 18
E-Mail:
kontakt@wasserschloss-wuelmersen.de
Internet www.wasserschloss-wuelmersen.de
Besuchen Sie uns bei facebook. 



Haus Panorama
in Schönau am Königssee

Panoramaweg 7
83471 Schönau am Königssee
Telefon 086 52/39 56
E-Mail:
Hausleitung@haus-panorama.com
Internet www.haus-panorama.com
Besuchen Sie uns bei facebook. 



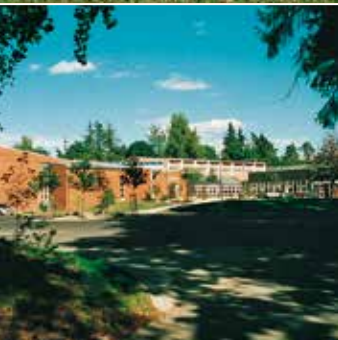
Buchungen bitte in Kassel unter:
Telefon 0561/99 79 79-90



SENSEN STEIN




SYLT Jugendseeheim



Jugendburg und
Sportbildungsstätte Sensenstein
im Kaufunger Wald

34 329 Nieste
Telefon 056 05 / 94 49 - 0

E-Mail:
Hausleitung@qsensenstein.de

Internet www.sensenstein.de
Besuchen Sie uns bei facebook. 


Buchungen bitte in Kassel unter:
Telefon 05 61 / 99 79 79 - 90



Jugendseeheim Kreis Kassel
auf der Nordseeinsel Sylt

25 992 List/Sylt
Telefon 046 51 / 87 02 27

E-Mail:
Heimleitung@jugendseeheim-sylt.de

Internet www.jugendseeheim-sylt.de
Besuchen Sie uns bei facebook. 

Buchungen bitte in Kassel unter:
Telefon 05 61 / 99 79 79 - 90





SYLT
Jugendseeheim



**WASSER
SCHLOSS**
Wülmersen



Tierpark
Sababurg



**SENSEN
STEIN**



Haus Panorama
SCHÖNAU



Jugend- und Freizeiteinrichtungen
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel

Parkstraße 12

34 117 Kassel

Telefon 05 61 / 99 79 79 - 90

Telefax 05 61 / 99 79 79 - 95

E-Mail info@jufkk.de

www.jufkk.de