Work - Eat - Relax

Arbeit und Entspannung in Balance

Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden, ist eine Herausforderung. Ziel dieser Klassenfahrt ist, gemeinsam die Themen Leben, Arbeit, Entspannung und Ernährung zu beleuchten, die eigene Lebensweise zu hinterfragen und – wenn nötig – Möglichkeiten zum Stressabbau zu finden. Gemeinsam überlegen die Schüler*innen zunächst, was für das eigene Wohlbefinden wichtig ist. Lauf- und Bewegungsspiele schließen sich an – und dabei muss es die Klasse zum Beispiel schaffen, eine Seilbrücke zu überwinden. Die „innere Stille", Stressfaktoren sowie der persönliche Stresslevel sind weitere Themen, mit denen wir uns auseinandersetzen. Ein Stille-Spiel, eine Entspannungsübung und eine abschließende Reflexion runden den Tag ab. Der zweite Tag startet mit einem Brainstorming zum Thema „Gesund essen und trinken" und mit Übungen wie „Gerüche sammeln", die die Wahrnehmung rund um das Thema Ernährung schärfen. Anschließend setzt sich die Klasse wieder in Bewegung – etwa beim Bogenschießen, bei dem man üben kann, sein Ziel zu fokussieren. Der „kreative Eierfall" dagegen ist eine Herausforderung für das gesamte Team. Den Abschluss bildet eine Gesamtauswertung mit einem Transfer des Erlebten in den Alltag.

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 Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/kl2114

Information & Buchung:

Jugendherberge Cappenberger See,
Richard-Schirrmann-Weg 7
44534 Lünen

+49 2306 53546
jh-cappenberger.see@djh-wl.de

Reiseveranstalter:

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

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

Leistungen

- 2 Ü / VP im Mehrbettzimmer
- 2 Tage erlebnispädagogisches Programm, Bewegungsspiele, Seilbrücke überwinden, Entspannungsübungen, Bogenschießen

Termine & Preise

01. 01. 2024 - 04. 02. 2024
26. 02. 2024 - 10. 11. 2024
24. 11. 2024 - 31. 12. 2024

- **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Bett / en im Mehrbettzimmer 155,00 € pro Person

05. 02. 2024 - 25. 02. 2024
11. 11. 2024 - 23. 11. 2024

- **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Bett / en im Mehrbettzimmer 135,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

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