

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- 1 Ich überweise den Teilnahmebeitrag in Höhe von 120,- € (ggf. ermäßigter Beitrag) bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung (24.01.2025) auf das folgende Konto:
Niedersächsische Landjugend e.V.
IBAN: DE27 2505 0000 0101 4049 60
BIC: NOLADE2HXXX
unter Angabe des Teilnehmer*innennamens und des Stichwortes: »Goenn dir Harz«.
- 2 Meine Anmeldung ist verbindlich, wenn sie bei der NLJ schriftlich eingegangen ist oder über das Online-Anmeldeformular auf www.nlj.de vorgenommen wurde.
- 3 Falls ich später als 8 Wochen vor Beginn der Veranstaltung meine Anmeldung storniere, werden 20% des vollen Teilnahmebeitrages fällig (24,- €).
Storniere ich meine Anmeldung später als 14 Tage vor der Veranstaltung, erhalte ich den Teilnahmebeitrag nicht zurück.
- 4 Die NLJ behält sich vor, die Veranstaltung insbesondere bei unzureichender Anmeldezahl bis 7 Tage vor Beginn abzusagen. Ich erhalte dann den vollen Beitrag zurück. Weitere Ansprüche sind bei fristgerechter Absage ausgeschlossen.

LandjugendSeminar



© Andreas Weidner_pixabay.com

07. – 09. FEBRUAR 2025 | BRAUNLAGE

Gönn dir Harz

Entspannung für Geist und Seele



Gönn dir Harz –

Entspannung für Geist und Seele

Unsere „Gönn dir“-Seminarreihe dreht sich um die Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge. In der fünften Ausgabe beschäftigen wir uns mit Entspannungstechniken und Ausgleichsmöglichkeiten in dieser gehetzten Zeit.

Nach einem entspannten Start beginnen wir am Freitagabend mit einer Yoga-Einheit und stellen uns gemeinsam auf das Wochenende ein.

In den Samstag starten wir ebenfalls mit Yoga-Lehrerin Antje Eimbeck und Einheiten zu Meditation und Yoga. Ein weiteres Highlight wartet am Sonntag. Gemeinsam mit Waldpädagogin Anke von Gadenstedt gehen wir „Waldbaden“ und erlernen dabei die Kunst, Ruhe und Entspannung in der Stille der Natur zu finden.

Wenn du Lust auf die Themen Selbstfürsorge und Entspannungstechniken für den Alltag hast, dann bist du bei diesem Seminar genau richtig. Außerdem wird die Erholung in der wunderschönen Harzer Winterlandschaft nicht zu kurz kommen.



© Gerald Friedrich - pixabay.com



© Cityguide01 - pixabay.com

ORT

Braunlage | Jugendherberge

TERMIN

07. – 09.02.2025

UHRZEIT

Beginn: Freitag, 15:00 Uhr

Ende: Sonntag, 15:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS

09.01.2025

KOSTEN

120,- € | Ermäßigung möglich

ERMÄSSIGUNG

Inhaber*innen des NLJ-Mitgliedsausweises oder der JuLeiCa erhalten 5% Ermäßigung (Seminarpreis 114,- €).

Inhaber*innen des NLJ-Mitgliedsausweises, die Schüler*in, Auszubildende*r, im BFD/FSJ oder Student*in sind, erhalten 10% Ermäßigung (Seminarpreis 108,- €).

REFERENTINNEN

Vanessa Reinhards | Bildungsreferentin

Antje Eimbeck | Yoga-Lehrerin

Anke von Gadenstedt | Waldpädagogin

ANMELDUNG

im Web unter www.nlj.de → Aktivitäten → Jahresprogramm