

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- 1 Ich überweise den Teilnahmebeitrag in Höhe von 95,- € (ggf. ermäßiger Beitrag) bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung (23.01.2026) 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: »Gönn dir eine Auszeit«.
- 2 Meine Anmeldung ist verbindlich, wenn sie bei der NLJ schriftlich eingegangen ist oder über das Online-Anmeldeformular auf [www.nlj.de](http://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 (19,- €).  
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 Anmeldezahll bis 7 Tage vor Beginn abzusagen. Ich erhalte dann den vollen Beitrag zurück. Weitere Ansprüche sind bei fristgerechter Absage ausgeschlossen.
- 5 Teilnehmer\*innen, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, benötigen für die Anmeldung und Teilnahme an Veranstaltungen die schriftliche Einwilligung ihrer Sorgeberechtigten. Die Anmeldung ist erst wirksam, wenn die erforderliche Einwilligung vorliegt und der Nachweis der Einwilligung der NLJ vor Veranstaltungsbeginn vorgelegt wurde.

# LandjugendSeminar

NIEDERSÄCHSISCHE  
LANDJUGEND e.V.



anmelden bis  
08.01.2026



© EnergieDeVie\_ pixabay.com

06.–08. FEBRUAR 2026 | OSTEDT

## Gönn dir eine Auszeit

### Wellness für Körper und Seele

ANERKANNTER TRÄGER DER FREIEN JUGENDHILFE



## Gönn dir eine Auszeit – Wellness für Körper und Seele

Die „Gönn dir“-Seminarreihe rund um die Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge geht in die nächste Runde.

In einer tollen Unterkunft, die wir ganz für uns allein haben, wollen wir gemeinsam ein entspanntes Wochenende verbringen.

Mit der Ergotherapeutin Sandra Bäuerle starten wir am Freitag mit einer Entspannungseinheit mit Meditation in das Wochenende und lernen, wie wir Ruhe und Ausgleich in Stille, aber auch in Bewegung finden.

Den Samstag beginnen wir mit einem Spaziergang in der Natur und können das Gelernte direkt praktisch anwenden, bevor wir uns am Nachmittag in der Therme in Bad Bevensen erholen und aufwärmen. Am Abend bereiten wir uns gemeinsam mit Maike Frerichs ein spezielles „Gönn dir“-Menü zu.

Zum Abschluss erleben wir am Sonntag wieder eine Entspannungseinheit mit Sandra Bäuerle.

### ORT

Ostedt | Hostel Farm Ostedt

### TERMIN

06.–08.02.2026

### UHRZEIT

Beginn: Freitag, 16:00 Uhr

Ende: Sonntag, 14:00 Uhr

### ANMELDESCHLUSS

08.01.2026

### KOSTEN

95.– € | Ermäßigung möglich

### ERMÄSSIGUNG

Inhaber\*innen des NLJ-Mitgliedsausweises oder der JuLeiCa erhalten 5% Ermäßigung (Seminarpreis 90,25 €).

Inhaber\*innen des NLJ-Mitgliedsausweises, die Schüler\*in, Auszubildende\*r, im BFD/FSJ oder Student\*in sind, erhalten 10% Ermäßigung (Seminarpreis 85,50 €).

### REFERENTINNEN

Vanessa Reinhards | Bildungsreferentin  
Sandra Bäuerle | Ergotherapeutin

### ANMELDUNG

im Web unter [www.nlj.de](http://www.nlj.de) → Aktivitäten → Jahresprogramm

