TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1 Ich überweise den Teilnahmebeitrag in Höhe von 100,– € (ggf. ermäßigter Beitrag) bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung (26.03.2027) 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 innere Ruhe«.

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 (20,– €).
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.

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 05.03.2027



09.–11. APRIL 2027 | OSTEDT

Gönn dir innere Ruhe

Stress reduzieren und Balance finden

ANERKANNTER TRÄGER DER FREIEN JUGENDHILFE

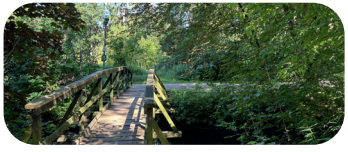
Gönn dir innere Ruhe –
Stress reduzieren und Balance finden

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

Mit Constance Raatz, die Expertin für Stressabbau, Achtsamkeit und tiefe Entspannung ist, starten wir mit einer entschleunigenden Klangmeditation und kommen ganz in Ruhe im Wochenende an.

Am Samstag machen wir die von Constance entwickelte Stressräuber-Tour in Bad Bodenteich, die an elf Stationen zum Innehalten und Durchatmen in einer entspannten Naturatmosphäre einlädt und lassen uns das eigens dafür kreierte Stressräubereis schmecken.

Zum Abschluss dürfen wir eine weitere Entspannungseinheit mit Constance erleben.





ORT
Ostedt | Hostel Farm

TERMIN
09.–11.04.2027

UHRZEIT
Beginn: Freitag, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 14:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS
05.03.2027

KOSTEN
100,– € | Ermäßigung möglich

ERMÄSSIGUNG
Inhaber*innen des NLJ-Mitgliedsausweises oder der JuLeiCa erhalten 5% Ermäßigung (Seminarpreis 95,– €).

Inhaber*innen des NLJ-Mitgliedsausweises, die Schüler*in, Auszubildende*r, im BFD/FSJ oder Student*in sind, erhalten 10% Ermäßigung (Seminarpreis 90,– €).

REFERENTINNEN
Vanessa Reinhards | Bildungsreferentin
Constance Raatz | Achtsamkeitstrainerin

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