

Familie als Kraftquelle statt Stressfaktor

FAMILIEN MIT KINDERN AB 3 JAHRE

Wir begrüßen Sie herzlich in der SportJugendherberge Bad Tölz. Das Haus liegt inmitten des Sportparks am Rande der Stadt Bad Tölz und bietet im Innenhof eine Speedsocceranlage und die Möglichkeit zum Tischtennis spielen. Auf dem Gelände der SportJugendherberge gibt es einen Aktiv Parcours mit 12 Stationen mit Spiel und Sportelementen aus Holz sowie einen runden Bewegungsraum – die eMotion Base.

Unser Angebot für Ihre nächste Familienreise:

Familie heute hat eine andere Bedeutung wie früher. Die Strukturen verändern sich und man ist gefordert, neue und eigene Antworten auf die Herausforderungen des Alltags zu finden.

Persönliche Bedürfnisse rücken immer mehr in den Vordergrund und gleichzeitig nehmen die Anforderungen, die von außen auf uns zukommen, stetig zu. Kann es trotzdem gelingen, allen Mitgliedern der Familie gerecht zu werden und ein harmonisches Familienleben zu gestalten?

Es geht darum die Fähigkeiten von Eltern und Kindern zu stärken, Unterstützungsmöglichkeiten für die Familie zu erforschen und herauszufinden, wie wir in der Familie miteinander sprechen können, um all die Herausforderungen möglichst gut zu lösen.

Über lösungsorientiertes Arbeiten, über praktische Übungen und über den Austausch sowie das Erarbeiten von Familienstrukturen setzen wir uns mit den oben genannten Themenaspekten auseinander.

Inhalte des 4-tägigen Seminars:

- Unsere Familie – Was hat uns geprägt? Was macht uns als Familie aus?
- Was bedeutet es für mich Vater / Mutter zu sein? Wie möchte ich diese Rolle leben?
- Kinder als Spiegel unserer selbst – wie wir gemeinsam mit Kindern wachsen können
- Gelassen im Stress – positiv mit Anforderungen und Belastungen umgehen
- Achtsamkeit und Mitgefühl im Alltag leben
- Rituale und bewusste Zeitgestaltung – Familienleben gemeinsam gestalten
- Ins Gespräch kommen – wertschätzend und offen miteinander reden

Programmablauf:

DIENSTAG, 23.04.2019

Anreise

14:00-18:00 Uhr

Begrüßung und Kennenlernen:

Standortbestimmung:

- Was bedeutet Familie für mich / uns?
- Was ist mir wichtig in der Familie? Auf welche Werte wollen wir achten?
- Wie erlebe ich unsere Familie momentan?
- Angenommen unsere Familie harmoniert ideal: Wie verhalten wir uns als Familie? Was machen wir anders? Wie sprechen wir miteinander?

18:00-19:00 Uhr Abendessen

MITTWOCH, 24.04.2019

Leistungen

- ✓ 3 Übernachtungen im Familienzimmer mit Dusche / WC inkl. Vollpension, Frühstücksbuffet "all you can eat", warmes Mittagessen mit Salatbuffet und Getränk, warmes Abendessen mit Salatbuffet, Nachtisch und Getränk, Bettwäsche inklusive
- ✓ Es besteht die Möglichkeit, dass nur ein Elternteil am Seminar teilnimmt, Kinderbetreuung während der Seminarzeiten
- ✗ Nicht enthalten: Kurbeitrag, Familien- / Paar- / Einzelcoaching bei Bedarf vor Ort zubuchbar

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 30 Teilnehmer

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

9:00 – 12:00 Uhr

- **Rollen in der Familie:** Erwartungen an mich / von anderen, Bedürfnisse, Wünsche
- **Gelingende Kommunikation:** Ins Gespräch kommen, wertschätzend und offen miteinander reden – wie kann ich so kommunizieren, dass die anderen andere meine Bedürfnisse verstehen? (Einführung Dialog)

Nachmittag

Freie Gestaltung
Möglichkeit für Familien- / Paar- / Einzelcoaching

18:00-19:00 Uhr Abendessen

DONNERSTAG, 25.04.2019

9:00 – 12:00 Uhr

- Ggf. Aktives Familienspiel
- **Wertschätzung leben:** Was schätze ich an Dir? Was schätze ich an mir?
- **Familien-Dialog**
- **Achtsamkeit in der Familie** – Gelassen mit Stress und Belastungen umgehen
- **Mitgefühl und Freundlichkeit** für sich und andere

Nachmittag

Freie Gestaltung
Möglichkeit für Familien- / Paar- / Einzelcoaching

18:00-19:00 Uhr Abendessen

FREITAG, 26.04.2019

9:00 – 12:00 Uhr

•

Kinder als Spiegel unserer selbst: wie wir gemeinsam mit Kindern wachsen können

•

Disziplin ohne Drama

•

Rituale und bewusste Zeitgestaltung: Familienleben gemeinsam gestalten

13:00-14:00 Uhr

- Abschluss Seminar, gemeinsam

Anschließend Heimreise oder Verlängerung des Aufenthaltes in der SportJugendherberge (nach Verfügbarkeit, gegen Aufpreis, ohne Seminar, freie Gestaltung der Anschlussstage).

REFERENTEN

Die Seminare werden geleitet von **Sara Hiebl**(Ergotherapeutin, Referentin, Autorin) und **Dr. Florian Wiedemann** (Lehrer für achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung, systemischer Coach). Langjährige Erfahrungen mit Familien versprechen ein genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm.

ALLGEMEINE HINWEISE

Änderungen im Ablauf vorbehalten.

Bitte das Alter der Kinder bei der Anmeldung angeben.

Neben den Seminarzeiten besteht ausreichend Zeit für eigene Aktivitäten und Unternehmungen mit der Familie. Kinderbetreuung inklusive.

Verlängerungsnächte auf Anfrage nach Verfügbarkeit zubuchbar.

Eltern und Kinder ab 6 Jahren, die nicht am Seminar teilnehmen, zahlen einen Reisepreis i.H.v. **149,- € pro Person**.

Eltern, die am Seminar teilnehmen, zahlen einen Reisepreis i.H.v. **339,- € pro Person**.

Kinder von 3-5 Jahren zahlen einen Reisepreis i.H.v. **20,- € pro Kind**.

Während der Seminarzeiten bieten wir für Kinder von 6-16 Jahren eine Kinderbetreuung an.

Mindestens eine Person pro Familie nimmt am Seminar teil.

- Es ist nichts Spezielles für das Seminar mitzubringen.
- Das Seminar findet in einer SportJugendherberge statt. Es sind zum Zeitpunkt des Seminars auch Sportgruppen in der Jugendherberge anwesend.
- Bei weiteren Fragen zum Seminar kontaktieren Sie bitte die Referenten: sarahiebl@gmx.de , fw@meta-institut.eu

Der Kurbeitrag beträgt pro Aufenthaltstag:

2,30€ / Erwachsene (ab 18 Jahre)

1,25€ / Jugendliche (von 14 bis einschl. 17 Jahre)

Frei / Kinder (unter 14 Jahre)

Der Check-In in der Jugendherberge ist zwischen 17:00 und 20:00 Uhr möglich, der Check-Out erfolgt bis spätestens 10:00 Uhr (Gepäckablage und Aufenthalt im Haus auch länger möglich).

Das Angebot ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an das Team der Jugendherberge. Nähere Informationen zu den Gegebenheiten in unserem Haus finden Sie auf unserer Homepage unter Reisen für Alle .

Anmeldung für diese Reise bis spätestens 23.02.2019.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/4046

Information & Buchung:

Jugendherberge Bad Tölz,
Am Sportpark 4
83646 Bad Tölz

☎ +49 8041 79318-0
✉ bad-toelz@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Bayern e.V.
Mauerkircherstr. 5
81679 München

☎ +49 89 922098-0
✉ bayern@jugendherberge.de