

# "Waldbaden" mit Qi Gong

## Shinrin Yoku im idyllischen Oberpfälzer Wald

### FAMILIEN UND ALLEINERZIEHENDE MIT JUGENDLICHEN AB 13 JAHREN

Herzlich willkommen in der FamilienJugendherberge Burg Trausnitz. Die Jugendherberge ist ländlich gelegen mit wunderschöner Aussicht über das Pfreimdtal. Das Haus bietet pädagogisch begleitete Programme, 4 Seminar- und 2 Aufenthaltsräume, eine mittelalterliche Werkstatt, einen mittelalterlichen Brotbackofen, Fahrradraum, ein großes Außengelände mit Spielgerät und 3 Tischtennisplatten, eine Vogelneestschaukel, eine Lagerfeuerstelle sowie einen Badesee, der fußläufig erreichbar ist. Der Bolzplatz der Schule Trausnitz ist ebenfalls fußläufig erreichbar. Die Jugendherberge ist direkt am Premiumwanderweg Goldsteig gelegen.

#### Unser Angebot für eine entspannte Auszeit:

Bei unserem 3-Tagekurs erleben Sie verschiedene Wanderungen in unterschiedlicher Länge, durch mannigfaltige Waldtypen.

Im Zentrum der Wanderungen steht das Erleben des Waldes, sein Duft, seine Geräusche, sein Licht und seine Lebewesen. Um dies in aller Ruhe auf sich wirken lassen zu können, wird bei den Wanderungen der Tai Chi Meister Theo Schmidt (Chandao Akademie Regensburg) anwesend sein, der zwischendurch mit Qi Gong Übungen die eigene Sammlung und Achtsamkeit stärkt.

#### Programmablauf:

#### 1. Tag: FREITAG

Zwischen 13 und 16 Uhr Anreise zu **Kaffee und Kuchen** (nach Absprache, gerne auch früher).

Nach dem Beziehen der Zimmer beginnen wir das Programm mit einem **Rundgang um die Burg Trausnitz** und einer **kleinen Einführung in das Thema „Wald“**.

Nach dem Abendessen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, den Tag in Ruhe wirken oder auch bei einem **gemütlichen Zusammenseinausklingen** zu lassen.

#### 2. Tag: SAMSTAG

Durch ein gesundes Frühstück gestärkt, beginnen wir den Samstag mit **Qi Gong Übungen**, gefolgt von einem **kleinen Waldspaziergang**, bei dem wir Pflanzen sammeln.

Nach dem Mittagessen machen wir uns zu einem etwas längeren Waldspaziergang auf, bei dem das **Waldbaden** im Vordergrund steht (Shinrin Yoku des Qing Li).

Wir erleben den Wald mit allen Sinnen, atmen durch und kommen innerlich zur Ruhe. Bei dieser Wanderung und während kleinerer Pausen, werden die am Vormittag gesammelten Pflanzen unter dem Thema „Medizin im Mittelalter im Vergleich zur Traditionell Chinesischen Medizin“ besprochen.

Der Tag wird durch ein leckeres Abendessen abgerundet, wobei der Abend wieder zur freien Verfügung steht. Für alle die Lust auf **Lagerfeuerromantikhaben**, besteht die Möglichkeit, ein kleines Lagerfeuer zu schüren und das Erlebte Revue passieren zu lassen.

#### 3. Tag: SONNTAG

Auch der Sonntag beginnt mit einem leckeren Frühstück.

Damit die Entspannung nicht gleich wieder verloren geht, dürfen Sie die **Zimmer heute länger behalten** und können den Tag noch nutzen, um vielleicht noch eine kleine Wanderung in Eigenregie zu unternehmen oder auch einfach die **Ruhe auf der Burg zu genießen**.

Eine Verlängerung des Aufenthaltes ist je nach Verfügbarkeit **möglich**.

### ALLGEMEINE HINWEISE

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen in der Jugendherberge Burg Trausnitz, 2x Frühstück, 1x Mittagessen, 2x Abendessen, Kaffee & Kuchen bei Anreise, Bettwäsche und Handtücher inklusive
- ✓ Rundgang um die Burg & Einführung in das Thema „Wald“, 1x Qi Gong am Samstagvormittag gefolgt von einem kurzen Waldspaziergang, 1x „Waldbaden“ am Samstagnachmittag und Besprechung der gesammelten Pflanzen unter dem Aspekt „Pflanzen im Mittelalter im Vergleich zu Pflanzen in der Traditionellen Chinesischen Medizin“
- ✓ Late Check-Out

### Termine & Preise

11. 09. 2020 - 13. 09. 2020

25. 09. 2020 - 27. 09. 2020

- ☛ **1 Übernachtungen mit Vollpension, 1 Übernachtungen mit Halbpension,** Zweibettzimmer mit Du / WC ab 13 Jahre: 188,00 € pro Person

11. 09. 2020 - 13. 09. 2020

25. 09. 2020 - 27. 09. 2020

- ☛ **1 Übernachtungen mit Vollpension, 1 Übernachtungen mit Halbpension,** Familienzimmer bis 5 Pers. mit Du / WC ab 13 Jahre: 179,00 € pro Person

11. 09. 2020 - 13. 09. 2020

25. 09. 2020 - 27. 09. 2020

- ☛ **1 Übernachtungen mit Vollpension, 1 Übernachtungen mit Halbpension,** Familienzimmer bis 6 Pers. ab 13 Jahre: 172,00 € pro Person

11. 09. 2020 - 13. 09. 2020

25. 09. 2020 - 27. 09. 2020

- ☛ **1 Übernachtungen mit Vollpension, 1 Übernachtungen mit Halbpension,** Einzelzimmer mit Du / WC ab 13 Jahre: 199,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

Änderungen im Ablauf möglich.

Die Unterbringung erfolgt entweder in Mehrbettzimmern im Feldschlössl mit Waschgelegenheit, in Zimmern mit Dusche / WC oder in Burgzimmern ohne eigene Waschgelegenheit. Familien bekommen ein Zimmer zur alleinigen Nutzung. Einzelreisende bekommen die Unterkunft nach Absprache.

Anreise im eigenen PKW empfohlen.

Wenn Sie mit dem Zug anreisen: Bahnhof „Pfreimd“ – es wird empfohlen im Vorfeld ein Taxi zu bestellen, da es am Bahnhof keinen Taxistand gibt.

Der Check-In in der Jugendherberge erfolgt zwischen 13:00-16:00 Uhr, der Check-Out erfolgt entspannt am Sonntag.

Das Angebot ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilität bedingt geeignet.

Die Jugendherberge verfügt über keinen Aufzug. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an das Team der Jugendherberge.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/6121](http://www.jugendherberge.de/reisen/6121)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Burg Trausnitz,  
Burggasse 2  
92555 Trausnitz

+49 9655 9215-0  
@trausnitz@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

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

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