

# AUSZEITEN

Seminare | Wellness | Kreatives

Programm 2 | 2025



Jugendseeheim

**SYLT**

Jugendburg &  
Sportbildung

**SENSEN  
STEIN**

Haus Panorama

**SCHÖ  
NAU**

am Königssee



Landkreis  
**Kassel**



**JUF KK**

Jugend- und Freizeiteinrichtungen  
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel

**INHALT****Vielfalt im Angebot**

Slam Dunk & Healthy Fun (NEU) – VHS-Kurs	<b>3</b>
Zeit für mich selbst auf Sylt (2 Termine)	<b>4</b>
Yoga am Meer – VHS-Kurs	<b>5</b>
Intensivtraining für Parkinson-Patienten	<b>6</b>
Zeit für mich – VHS-Kurs	<b>7</b>
Tinnitus-Seminar	<b>8</b>
Zeit für mich selbst auf Sylt (2 Termine)	<b>9</b>
Yin Yoga-Wochenendseminar – VHS-Kurs	<b>10</b>
Seele singt und schwingt auf Sylt	<b>11</b>
Yoga, Meer und Achtsamkeit – VHS-Kurs	<b>12</b>
Bewegung gegen den Novemberblues – VHS-Kurs	<b>13</b>
Yoga und Jin Shin – VHS-Kurs	<b>14</b>
Leichtigkeit in Tanz und Atem	<b>15</b>
Mit Yoga zu mehr Gelassenheit – VHS-Kurs	<b>16</b>
Yin Yoga und Achtsamkeitsspaziergänge – VHS-Kurs	<b>17</b>
NIA – Die gesunde Bewegungsform	<b>18</b>
Stricken auf Sylt	<b>19</b>
Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Salzburg	<b>20</b>
Selfcare-Wellness für die Seele – VHS-Kurs	<b>21</b>
Gospel gegen den Novemberblues	<b>22</b>
Yoga – Freiheit, Freude & Leichtigkeit – VHS-Kurs	<b>23</b>
Faszientraining, Inselegymnastik und Pilates – VHS-Kurs	<b>24</b>
Adventsfreizeiten im Berchtesgadener Land	<b>25</b>
Zeit für mich selbst	<b>26</b>

**Zusatzinformation**

\* Bei Zimmern mit Waschgelegenheit stehen auf dem Flur, Duschen und Toiletten zur Verfügung.  
Auf Anfrage sind Einzelbelegung gegen Aufpreis oder Doppelzimmer möglich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer vorbehalten.

Details zu den Angeboten unter [www.jufkk.de](http://www.jufkk.de)

Feriencamp für Mädchen von 10 bis 14 Jahren in Kooperation mit dem ACT Ältere Casseler Turngemeinschaft e. V. Mach dich bereit für eine bewegte Basketballferienfreizeit, die nicht nur deinen Korbwurf perfektioniert, sondern auch Spaß, Freundschaft und gesunde Ernährung in den Fokus stellt!

**Basketball-Training:** Tägliche Trainingseinheiten unter Anleitung erfahrener Trainerinnen.

**Gesunde Ernährung:** Lerne, wie du dich richtig ernährst mit Workshops sowie gemeinsamen Kochsessions. **Teamgeist & Freundschaft:** Erlebe unvergessliche Momente mit Gleichgesinnten.

**Entspannung & Wellness:** Es gibt Entspannungsübungen und kurze Yoga-Sessions. **Unterbringung:** Im Mehrbettzimmer auf dem Sensenstein mit reichlich Platz für gemeinsames Spielen und Entspannen. Vor Beginn der Ferienfreizeit gibt es alle wichtigen Infos zu Treffpunkt und Ablauf.



**TERMIN:**  
**VERANSTALTUNGSORT:**  
**KOSTEN:**

Mo. 21.07. – Sa. 26.07.25  
Jugendburg Sensenstein  
312 € pro Kind mit Mehrbettzimmer mit DU/WC mit VP und Campteilnahme.

**INFO UND ANMELDUNG VHS:** Tel. 0561/1003-1681  
bis zum 15.06.2025

# Zeit für mich selbst auf Sylt

2 Termine



Eine Woche nur für dich zum Abschalten, Loslassen, Entspannen, Auftanken. Entdecke die Kraft deiner Gedanken, fühle deinen Körper in sanften Yogaübungen und tauche ein in kleine Meditationen. Entdecke deine Stärke und finde heraus, welch wunderbares Werkzeug dein Atem ist. Verstehe, warum wir uns manchmal ausgelaugt und kraftlos fühlen. Nimm deinen Energiefluss wahr und aktiviere Selbstheilungskräfte. Lerne verschiedene und leicht in den Alltag einzubringende Achtsamkeits- und Entspannungstipps sowie Tiefenentspannungsmethoden. Erlebe ein Wochenende, an dem du Bewusstheit und Achtsamkeit erfährst. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, evtl. auch warme Socken für die Tiefenentspannungen.

<b>TERMIN:</b>	Fr. 12.09. – Fr. 19.09.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Uta Otter, Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin, Achtsamkeitscoach und Reiki-Therapeutin
<b>KOSTEN:</b>	470 € pro Person im DZ* mit Waschgelegenheit mit VP und Seminarteilnahme; + 70 € bei Einzelbelegung.
<b>INFO UND ANMELDUNG:</b>	Tel. 0561/997979-90
<b>TERMIN 28.09. – 04.10.2025:</b>	430 €

# Yoga am Meer

Kompaktkurs VHS-Kurs 252-17305



Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (Asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (Pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führt. Wir üben am Vormittag und am Abend Yoga. So bleibt genügend Zeit, um allein oder in der Gruppe das Meer zu genießen.

<b>TERMIN:</b>	Fr. 12.09. – Sa. 20.09.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Rosemarie Hülsmann
<b>KOSTEN:</b>	796 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; DZ auf Anfrage möglich.
<b>INFO UND ANMELDUNG VHS:</b>	Tel. 0561/1003-1681 bis zum 02.06.2025

## Intensivtraining für Parkinson-Patienten

Im Haus Panorama in Schönau findet ein Intensivtraining für Parkinson-Patienten statt. Eine LSVT®BIG-zertifizierte Mitarbeiterin der Parkinson-Fachklinik in Kassel bietet eine „Schnupperwoche“ an, in der Sie das Konzept des LSVT®BIG kennenlernen können. Ergänzt wird das Programm mit Einheiten, in denen Sie in die asiatische Bewegungskunst „Tai-Chi-Chuan“ eingeführt werden. Neben der Förderung der Entspannung eine bewährte Maßnahme zur Sturzprophylaxe. Am Anreise-Tag beginnen wir mit einem gemeinsamen Abendessen. Geplante Tagesstruktur: 2 h Übungseinheit inkl. Pause nach dem Frühstück, 1,5 h vor dem Abendessen. Die Zeit dazwischen steht zur freien Verfügung. Bei Bedarf kann an einem Abend eine Beratung zum Thema Sturzprophylaxe angeboten werden.



**TERMIN:** Mi. 17.09. – Mi. 24.09.2025  
**VERANSTALTUNGSORT:** Haus Panorama  
**LEITUNG:** Elke Löbring, Pia Pohl  
**KOSTEN:** 730 € pro Patienten im DZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; 495 € pro Begleitperson im DZ mit VP; Zuschlag bei Einzelbelegung.  
**INFO UND ANMELDUNG:** Tel. 0561/997979-90

## Zeit für mich

Wochenende VHS-Kurs 252-17382



Die schöne Umgebung der Jugendburg Sensenstein lädt uns ein, aus dem bewegten Alltag zur inneren Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und Zeit für uns selbst zu finden. Yoga unterstützt diesen Prozess. Wir üben die Körperbewegungen (Asana) im individuellen Atemfluss, stärken und flexibilisieren den Körper, kommen mit den Atemübungen (Pranayama) in die Entspannung und zur inneren Ruhe in der Meditation. Zwischen den Übungseinheiten ist Zeit für Spaziergänge oder um einfach mal Nichts zu tun. Ungeübte im Yoga sind herzlich willkommen.

**TERMIN:** Fr. 26.09. – So. 28.09.2025  
(Fr. 26.9., 17:00 – 21:30 Uhr;  
Sa. 27.9., 9:00 – 15:00 Uhr;  
So. 28.9., 8:00 – 14:00 Uhr)  
**VERANSTALTUNGSORT:** Jugendburg Sensenstein  
**LEITUNG:** Rosemarie Hülsmann  
**KOSTEN:** 261 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; DZ auf Anfrage möglich.  
**INFO UND ANMELDUNG VHS:** Tel. 0561/1003-1681  
bis zum 10.07.2025



## Tinnitus-Seminar



Unter dem Wort „Tinnitus“ werden Ohrgeräusche verstanden, die ohne äußeren Einfluss anhaltend oder wiederkehrend über einen längeren Zeitraum wahrgenommen werden. Die Ursachen sind vielfältig: Stress, Lärmschäden, Hörbeeinträchtigungen, Drehschwindel und andere organische Erkrankungen. Oftmals verbinden sich diese Geräusche mit starken seelischen Beeinträchtigungen im alltäglichen Leben wie z. B. Schlafstörungen, Unausgeglichenheit, Aggressivität sowie mangelhafter körperlicher oder seelischer Belastbarkeit sowie Depressionen. Oft ist der Auslöser nicht erkennbar. Neben verschiedenen Vorträgen gibt es gezielte Fragestunden, Spaziergänge mit Hör- und Geräuschtraining und auch viel Freiräume zur individuellen Entspannung mit dem Meer vor der Haustür.

Das Seminar wird vom HNO-Arzt Lutz-Michael Schäfer geleitet, 30 Jahre mit eigener Praxis in der Wilhelmsstraße, HNO-Arzt in der Habichtswald-Klinik-Kassel.

<b>TERMIN:</b>	So. 28.09. – Sa. 04.10.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Lutz-Michael Schäfer
<b>KOSTEN:</b>	540 € pro Person im DZ mit DU/WC; 710 € im Apartment; mit VP und Seminarteilnahme; bei Einzelbelegung + 70 €/90 €.
<b>INFO UND ANMELDUNG:</b>	Tel. 0561/997979-90

## Zeit für mich selbst

## 2 Termine



Eine Woche nur für dich zum Abschalten, Loslassen, Entspannen, Auftanken. Entdecke die Kraft deiner Gedanken, fühle deinen Körper in sanften Yogaübungen und tauche ein in kleine Meditationen. Entdecke deine Stärke und finde heraus, welches wunderbare Werkzeug dein Atem ist. Verstehe, warum wir uns manchmal ausgelaugt und kraftlos fühlen. Nimm deinen Energiefluss wahr und aktiviere Selbstheilungskräfte. Lerne verschiedene und leicht in den Alltag einzubringende Achtsamkeits- und Entspannungstipps sowie Tiefenentspannungsmethoden. Erlebe ein Wochenende, an dem du Bewusstheit und Achtsamkeit erfährst. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, evtl. auch warme Socken für die Tiefenentspannungen.

<b>TERMIN:</b>	So. 28.09. – Sa. 04.10.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Uta Otter, Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin, Achtsamkeitscoach und Reiki-Therapeutin
<b>KOSTEN:</b>	430 € pro Person im DZ* mit Waschgelegenheit mit VP und Seminarteilnahme; + 60 € bei Einzelbelegung.
<b>INFO UND ANMELDUNG:</b>	Tel. 0561/997979-90
<b>TERMIN 12.09. – 19.09.2025:</b>	470 €

## Yin Yoga

**Wochenende VHS-Kurs 252-17384**

An diesem Wochenende werden Yoga und Meditation in all ihren Aspekten vorgestellt. Die Übungen bestehen aus langsamen, passiven Dehnübungen, die jeweils 5 -7 Minuten gehalten werden, und meditativen Annäherungen, die die Verbindung zum Körper und Geist stärken können. Der Morgen wird mit Schweigen begonnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte wärmende Kleidung, Decken, Bolster oder Blöcke mitbringen.



## Seele singt und schwingt auf Sylt

Da die Stimme das Instrument der Seele ist (Carien Wijnien), können wir über Singen und Tönen unserer Seele Ausdruck geben und sie samt Körper in Schwingung bringen. Diese Urlaubssingwoche inmitten der wunderbaren Natur von Sylt kann uns unterstützen, die Verbindung zu unserem Herzen zu stärken. Wir heißen jede Stimme und jeden Ton willkommen und lassen uns gemeinsam von der Musik leiten. Mögliche Seminarinhalte sind u. a. einfache, spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen, die auch sehr leicht mehrstimmig erklingen, Körper- und Stimmübungen, gesungene Kreistänze, Töne, Mantren sowie kleine Massageeinheiten. Das Seminar findet vormittags und abends statt, die Nachmittage können zur Inselerkundung genutzt werden. Keine Vorkenntnisse oder Singerfahrungen erforderlich.

**TERMIN:**

Fr. 17.10. – So. 19.10.2025  
(Fr. 17.10.: 17:00 – 21:30 Uhr;  
Sa. 18.10.: 10:00 – 16:00 Uhr;  
So. 19.10.: 8:00 – 14:00 Uhr)

**VERANSTALTUNGSORT:**

Jugendburg Sensenstein

**LEITUNG:**

Mónica Ortiz Vives

**KOSTEN:**

261 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP  
und Seminarteilnahme; DZ auf  
Anfrage möglich.

**INFO UND ANMELDUNG VHS:** Tel. 0561/1003-1681  
bis zum 25.08.2025

**TERMIN:**

So. 02.11. – So. 09.11.2025

**VERANSTALTUNGSORT:**

Jugendseeheim Sylt

**LEITUNG:**

Brigitte Stein-Geldmacher

**KOSTEN:**

520 € pro Person im DZ\* mit  
Waschgelegenheit; 555 € DZ mit  
DU/WC mit VP und Seminarteil-  
nahme; + 70 € bei Einzelbe-  
legung.

**INFO UND ANMELDUNG:**

Tel. 0561/997979-90

## Yoga, Meer und Achtsamkeit

**Kompaktkurs VHS-Kurs 252-17306**



Die Kombination von Yoga, Strand und Meer und alles in Verbindung mit Achtsamkeit im Einklang und Stärkung des Körpers zeichnet diesen Kurs aus. Im Alltag fehlt oft die Achtsamkeit, insbesondere wenn mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisch erledigt werden müssen. Achtsam sein dagegen bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten und aufzunehmen. In dieser Woche wollen wir durch Yoga, Atemübungen und Meditationssequenzen den Alltag hinter uns lassen und im Hier und Jetzt sein.

Der Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung im Hatha-Yoga in Kombination mit den Atemübungen und Meditation führen zur Stärkung, Entspannung und somit zur Entlastung von körperlicher und geistiger Anstrengung.

<b>TERMIN:</b>	So. 02.11. – So. 09.11.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Margrit Maxelon-Rother
<b>KOSTEN:</b>	699 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; DZ auf Anfrage möglich.
<b>INFO UND ANMELDUNG VHS:</b>	Tel. 0561/1003-1681 bis zum 18.08.2025

## Bewegung gegen den Novemberblues

**Kompaktkurs VHS-Kurs 252-17350**

Eine Woche am Meer – frische Brise und die salz- und jodhaltige Luft sorgen für tiefes Durchatmen. Nordic Walking und Bewegung im Tageslicht bringen den Kreislauf in Schwung. Abwechslungsreiches Programm: Rücken- und Core-Training kombiniert mit Osteoporose-Gymnastik bilden den anspruchsvolleren Teil, während Faszientraining, Dehnen und optionales Beckenbodentraining den sanften Part ausmachen. Ergänzt wird das Ganze durch Entspannungseinheiten mit verschiedenen Techniken, teilweise abends zum entspannten Einschlafen. Für Spaß sorgen Tanz in unterschiedlichen Formen und kleine Bewegungsspiele für jedes Alter. Mitzubringen: Nordic-Walking-Stöcke (bei Bedarf), wetterfeste Kleidung, Theraband, Igelball und Tennisball.



<b>TERMIN:</b>	So. 02.11.- Sa. 08.11.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Heidrun Richter-Peter
<b>KOSTEN:</b>	602 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; DZ auf Anfrage möglich.
<b>INFO UND ANMELDUNG VHS:</b>	Tel. 0561/1003-1681 bis zum 18.08.2025



# Yoga und Jin Shin Jyutsu

**Kompaktkurs VHS-Kurs 252-17360**

Yoga und Jin Shin Jyutsu sind jahrtausendealte Methoden die zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele führen können. Yoga bedeutet „verbinden“ und schafft durch Bewegungen, achtsames Atmen und Innehalten eine Verbindung von Körper und Geist. Jin Shin Jyutsu, „die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen“, balanciert den Körper durch sanftes Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte. Beide Lehren fördern den Energiefluss im Körper – Yoga durch Bewegung und Atmung, Jin Shin Jyutsu durch Ruhe und Harmonisierung. Eine Woche der Achtsamkeit und des Auftankens kann Belastendes loslassen und ermöglicht das Genießen der Meereskraft und der umgebenden frischen Brise.



**TERMIN:** So. 02.11. – Sa. 08.11.2025  
**VERANSTALTUNGSORT:** Jugendseeheim Sylt  
**LEITUNG:** Karolina Saunders-Neumann  
**KOSTEN:** 655 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; DZ auf Anfrage möglich.  
**INFO UND ANMELDUNG VHS:** Tel. 0561/1003-1681 bis zum 18.08.2025

# Leichtigkeit in Tanz und Atem

Atmung ist Bewegung – Bewegung braucht Atmung. Mit sanften und leichten Übungen zur Erforschung und Erweiterung des individuellen Atems entsteht ein Zuwachs an Kraft und Gelassenheit für den Alltag. In einem natürlichen, freien und weiten Atem liegt das Geschenk von Aufrichtung, Vitalität und Beweglichkeit. Spüren Sie die daraus gewonnene Leichtigkeit und Freude im freien Tanz wie auch in angeleiteten Tanzformen aus unterschiedlichen Kulturkreisen.



**TERMIN:** So. 09.11. – So. 16.11.2025  
**VERANSTALTUNGSORT:** Jugendseeheim Sylt  
**LEITUNG:** Mechthild Winkler und Anette Bünermann  
**KOSTEN:** 575 € pro Person im DZ\* mit Waschgelegenheit; 660 € im DZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; + 70 € bei Einzelbelegung.  
**INFO UND ANMELDUNG:** Tel. 0561/997979-90



## Mit Yoga zu mehr Gelassenheit

Kompaktkurs VHS-Kurs 252-17365



Zum inneren Selbst durch eine Achtsamkeitsreise mit verschiedenen Yogastilen. Dieser Kurs setzt sich aus verschiedenen, auf das Kursziel ausgerichteten Elementen zusammen, von denen jedes für sich bereits eine starke Wirkung entfalten kann. Hatha-Yoga kann Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringen und wird unterstützt durch Yin-Yoga, das durch sanfte Haltungen die Faszien dehnt und die Muskeln entspannt. Das meditativ-bewegende Element des Kurses bildet der Yoga-Tanz. Um das Atemsystem zu stärken, finden gemeinsam die Atemübungen des Pranayamas statt. Meditation und Tiefenentspannung können die Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Gelassenheit fördern.

<b>TERMIN:</b>	So. 09.11. – Sa. 15.11.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Rita Töllner
<b>KOSTEN:</b>	602 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; DZ auf Anfrage möglich.
<b>INFO UND ANMELDUNG VHS:</b>	Tel. 0561/1003-1681 bis zum 01.07.2025

## Yin Yoga und Achtsamkeitsspaziergänge

Wochenende VHS-Kurs 252-17386



Die Natur zieht sich zurück, die Tage werden kürzer und kühler, und die Energie um uns herum wird ruhiger und mystischer. Der Herbst lädt ein, innezuhalten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. In einer schnelllebigen Welt, in der Zeit oft wie Sand durch die Finger rinnt, bietet dieses Wochenende die Gelegenheit, zu reflektieren, innezuhalten und mit sanften Bewegungen in die Achtsamkeit zu gelangen. Der Kaufunger Wald lädt zum Waldbaden ein, um bewusste Schweigemomente zu genießen. Mit Yin Yoga wird eine sanfte, ruhige Praxis genutzt, um in dieser Jahreszeit zu entschlunigen, loszulassen und das innere Gleichgewicht zu stärken.

<b>TERMIN:</b>	Fr. 14.11. – So. 16.11.2025 (Fr. 14.11.: 17:00 – 21:30 Uhr; Sa. 15.11.: 9:00 – 15:00 Uhr; So. 16.11.: 8:00 – 12:30 Uhr)
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendburg Sensenstein
<b>LEITUNG:</b>	Denise Möller
<b>KOSTEN:</b>	250 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; DZ auf Anfrage möglich.
<b>INFO UND ANMELDUNG VHS:</b>	Tel. 0561/1003-1681 bis zum 12.08.2025

# NIA – Die gesunde Bewegungsform

**Musik und Freude pur**



Der November wird leicht, mit Musik, Tanz und Freude an der Bewegung. Yoga und die Floorplay-Sequenzen aus NIA sorgen für fasziale Entspannung und neuromuskuläre Integration. Der Körper wird deutlich leichter, geschmeidiger und das Lächeln geschieht von allein. Das ist NIA! Eine Mischung aus Tanz, Fitness, Kampfsport, Feldenkrais und Yoga. Leicht und kraftvoll mit den Bewegungsübungen aus NIA und Yoga wird jeder Tag zu einem Fest. Am Vormittag: NIA-Tanzen, Yoga-Faszien-Stunde und Meditation. Am Abend: Ausklang mit Yoga, Meditation und Floorplay. So erfährst du rundum Entspannung und Freude. Der Winter und die dunkle Jahreszeit werden so zu einem Freudentanz!

<b>TERMIN:</b>	So. 16.11. – Sa. 22.11.2025
<b>VERANSTALTUNGORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Anja Steinmetz, Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin und -therapeutin, gem. BDYoga und TriYoga@USA, NIA-Lehrerin White Belt
<b>KOSTEN:</b>	630 € pro Person im DZ DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; + 60 € bei Einzelbelegung.
<b>INFO UND ANMELDUNG:</b>	Tel. 0561/997979-90

# Stricken auf Sylt

Der Herbst ist die perfekte Zeit zum Stricken – und wo könnte man das besser genießen als auf Sylt? Mit dem Rauschen der Wellen, dem frischen Meereswind und der malerischen Landschaft, die dazu einlädt, zu Wolle und Nadel zu greifen. Stricken macht glücklich und gesund! Es senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck und wirkt beruhigend auf Körper und Seele. In einer entspannten Runde treffen wir uns zum freien Stricken. Unser Angebot richtet sich an alle, die in einem selbstgestalteten Rahmen ohne festes Programm stricken möchten. Jeder kann nach eigenem Können und Geschmack stricken. Auf zu wunderschönen Strickprojekten. Strickzeiten: 09:00 bis 12:00 Uhr und 19:00 bis 22:00 Uhr. Gern können nach Absprache individuelle Ausflüge im Kreis der Teilnehmenden geplant werden.



<b>TERMIN:</b>	So. 16.11. – So. 23.11.2025
<b>VERANSTALTUNGORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Monika Rupp
<b>KOSTEN:</b>	590 € pro Person im DZ* mit Waschgelegenheit; 630 € im DZ DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; + 70 € bei Einzelbelegung.
<b>INFO UND ANMELDUNG:</b>	Tel. 0561/997979-90

# Weihnachtsmarkt in Salzburg

## Bus-Kurzreise

Lust auf einen Kurzurlaub? Nehmen Sie sich ein paar Tage Zeit, die Schönheit des Berchtesgadener Landes zu entdecken. Sie reisen bequem mit dem Bus bis zum Haus Panorama. Sie erkunden die Mozartstadt Salzburg bei einer Stadtführung und bummeln über den romantischen Weihnachtsmarkt am Schloss Hellbrunn. Per Schiff geht es über den Königssee zur berühmten Wallfahrtskirche St. Bartholomä. Zum Ausklang besuchen Sie den Christkindlmarkt in Berchtesgaden.



# Selfcare-Wellness

## Wochenende VHS-Kurs 252-17390



Gerade für die dunkle Jahreszeit und die bevorstehende Adventszeit legen wir den Fokus auf Ruhe und Entspannung. Sie suchen die richtige Technik, um sich zu entspannen? Sie haben Lust, dies herauszufinden? Dann entdecken Sie Ihre Art sich zu entspannen, hören in sich hinein und erleben ihre innere Ruhe. An diesem Wochenende schnuppern wir in verschiedene Techniken und bekommen so die Möglichkeit, uns selbst besser kennenzulernen. Wir erkunden die Wirkungen der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Fantasiereise und führen Übungen aus dem Schlaftraining durch.

Sie brauchen etwas zu trinken, eine Decke, ein kleines Kissen, zwei normale Handtücher zum Rollen, bequeme Kleidung und warme Socken.

**TERMIN:** Mi. 19.11. – Sa. 22.11.2025  
**VERANSTALTUNGSORT:** Haus Panorama  
**LEITUNG:** Marcus Habigt, Hausleiter  
**KOSTEN:** 420 € pro Person für Busfahrten, Unterbringung im DZ mit DU/WC/ Balkon mit VP, zzgl. Kurtaxe; Zuschlag bei Einzelbelegung  
**INFO UND ANMELDUNG:** Tel. 0561/997979-90

**TERMIN:** Fr. 21.11. – So. 23.11.2025  
(Fr. 21.11.: 17:00 – 21:30 Uhr;  
Sa. 22.11.: 9:00 – 15:00 Uhr;  
So. 23.11.: 8:00 – 12:30 Uhr)  
**VERANSTALTUNGSORT:** Jugendburg Sensenstein  
**LEITUNG:** Alexandra Lienhop  
**KOSTEN:** 250 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; DZ auf Anfrage möglich.  
**INFO UND ANMELDUNG VHS:** Tel. 0561/1003-1681 bis zum 12.08.2025



## Gospel gegen den Novemberblues



Lassen Sie sich vom Spaß am gemeinsamen Singen und vom Rhythmus des Gospels die Sonne ins Herz scheinen. Renate Henkel, die „Gospelqueen“ der Sylter, versteht es, die Sängerinnen und Sänger jeden Alters mit auf eine musikalische Reise zu nehmen. Es kann jeder dabei sein, der Lust am Singen hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sonja Horn kümmert sich um das individuelle Rahmenprogramm. Es bleibt genügend Zeit, um sich am Meer ordentlich durchpussten zu lassen, Tee zu trinken, die Seele baumeln zu lassen. An einem Abend wollen wir gemeinsam mit dem Sylter Gospelchor „Island Voices“ singen und Klönschnack halten. Am Samstag werden wir in gemütlicher Runde bei Punsch und Friesenkeksen die Gospelwoche ausklingen lassen.

<b>TERMIN:</b>	So. 23.11. – So.30.11.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Sonja Horn, Heimleitung, Renate Henkel
<b>KOSTEN:</b>	510 € pro Person im DZ DU/WC; 710 € im Apartment mit VP und Seminarerlaubnis; + 70 € / 90 € bei Einzelbelegung.
<b>INFO UND ANMELDUNG:</b>	Tel. 0561/997979-90

## Yoga – Freiheit

**Kompaktkurs VHS-Kurs 252-17367**

In dieser Woche sorgen wir für uns und nutzen die Zeit vom Alltag loszulassen. Mit den drei Säulen des Yogas (Atem, Körper und Geist) beginnen wir die Woche. Die persönliche Entwicklung steht im Vordergrund, der Alltag tritt in den Hintergrund und Atem, Körper und Geist finden ins Gleichgewicht. Die Asana-Praxis passt sich an die jeweilige körperliche Verfassung an und wird durch Atemtechniken, Mantras, Meditation und geführte Entspannung vertieft. Ergänzt wird die Praxis durch Mudras und das Gayatri Mantra, die für zusätzliche Inspiration sorgen. Auch bleibt Zeit, das Meer und die Insel mit allen Sinnen zu erleben. Vorerfahrungen im Yoga sind hilfreich, jedoch nicht erforderlich. Bei körperlichen Einschränkungen oder Fragen ist Kursleiter Volker Pimpl unter Tel. 05625/5645 erreichbar.



<b>TERMIN:</b>	So. 23.11. – So. 30.11.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Volker Pimpl
<b>KOSTEN:</b>	699 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarerlaubnis; DZ auf Anfrage möglich.
<b>INFO UND ANMELDUNG VHS:</b>	Tel. 0561/1003-1681 bis zum 01.07.2025

# Faszientraining, Inselgymnastik und Pilates

**Kompaktkurs VHS-Kurs 252-17371**



In der kalten Jahreszeit hat man die Insel fast für sich allein und kann in der freien Natur intensiv Ruhe und Abgeschiedenheit genießen. Was erwartet dich während dieser Woche auf Sylt? Das Sportprogramm besteht aus täglichen Einheiten und umfasst Informationen zu den jeweiligen Angeboten. Eine Auswahl an Bewegungsübungen, Mobility fürs Wohlbefinden, Fitness für die Faszien, klassisches Pilates im Wandel, entspannende Selbstmassagen stehen in der bewegten Woche im Vordergrund. Genieße und entdecke die Freude an der Bewegung, bewege dich leichter und geschmeidiger. Die Teilnahme an den sportlichen Aktivitäten ist freiwillig. Für Personen mit eingeschränkter Mobilität ist das Sportprogramm nicht geeignet.

<b>TERMIN:</b>	So. 23.11. – So. 30.11.2025
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Jugendseeheim Sylt
<b>LEITUNG:</b>	Sigrid Wellershaus
<b>KOSTEN:</b>	699 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP und Seminarteilnahme; DZ auf Anfrage möglich.
<b>INFO UND ANMELDUNG VHS:</b>	Tel. 0561/1003-1681 bis zum 01.07.2025

# Adventsfreizeiten im Berchtesgadener Land

Wir wollen der Hektik der Vorweihnachtszeit entfliehen und die weihnachtliche Stimmung im Berchtesgadener Land genießen. Neben Zeit zur Entspannung und eigenen Unternehmungen wird ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm geboten: Geplant sind unter anderem eine Winterwanderung auf dem Soleleitungsweg, ein Besuch des Christkindlmarktes in Salzburg mit Stadtführung sowie eine Schifffahrt über den Königssee. Das Programm richtet sich nach den Wetterverhältnissen.



<b>TERMINE:</b>	23.11. – 30.11.2025 (Eigenanreise) 01.12. – 08.12.2025 (Eigenanreise) 09.12. – 16.12.2025 (Busanreise)
<b>VERANSTALTUNGSORT:</b>	Haus Panorama
<b>LEITUNG:</b>	Herr Marcus Habigt, Hausleiter
<b>KOSTEN Adventsfreizeit (EIGENANREISE):</b>	485 € pro Person im DZ* mit DU/WC/Balkon mit VP und Programm zzgl. Kurtaxe sowie ca. 150 € für Busfahrten und Eintrittsgelder, die vor Ort bezahlt werden.
<b>KOSTEN Adventsfreizeit (BUSANREISE):</b>	(09.12. - 16.12.2024): 660 € pro Person im DZ* mit DU/WC/Balkon mit VP und Programm zzgl. Kurtaxe sowie ca. 150 € für Busfahrten und Eintrittsgelder, die vor Ort bezahlt werden.
<b>INFO UND ANMELDUNG:</b>	Tel. 0561/997979-90
* Zuschlag bei Einzelbelegung	

## Zeit für mich selbst

### Wochenendseminar

Ein Wochenende nur für dich zum Abschalten, Loslassen, Entspannen, Auftanken. Entdecke die Kraft deiner Gedanken, fühle deinen Körper in sanften Yogaübungen und tauche ein in kleine Meditationen. Finde heraus, wie Entspannung und Achtsamkeit wirken und warum sie so wichtig sind. Verstehe, was Stress eigentlich bedeutet und warum wir uns manchmal so ausgelaugt und kraftlos fühlen. Nimm deinen Energiefluss wahr und aktiviere Selbstheilungskräfte. Lerne verschiedene und leicht in den Alltag einzubringende Achtsamkeits- und Entspannungstipps und Tiefenentspannungsmethoden. Erlebe ein Wochenende, an dem du Bewusstheit und Selbstfürsorge erfährst und vertiefst. Yogamatten und -kissen sind vorhanden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, evtl. auch warme Socken für die Tiefenentspannungen.



**TERMIN:**  
**VERANSTALTUNGORT:**  
**LEITUNG:**

Fr. 05.12. – So. 07.12.2025  
Jugendburg Sensenstein  
Uta Otter, Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin, Achtsamkeitscoach und Reiki-Therapeutin

**KOSTEN:**  
**und Seminarteilnahme.**  
**INFO UND ANMELDUNG:**

240 € Ü/EZ mit DU/WC mit VP  
Tel. 0561/997979-90





Jugendseeheim

**SYLT**



Jugendburg &  
Sportbildung

**SENSEN  
STEIN**



**WASSER  
SCHLOSS**

Wülmersen



Haus Panorama

**SCHÖ  
NAU**

am Königssee



Jugendseeheim

**SYLT**

Hamburg

Hannover

Tierpark

Berlin

**SABA  
BURG**

Düsseldorf

**WASSER  
SCHLOSS**

Kassel

Jugendburg &  
Sportbildung

Dresden

Wülmersen

**SENSEN  
STEIN**

Frankfurt

Stuttgart

München

Haus Panorama

**SCHÖ  
NAU**

am Königssee

Moin & servus!

in Gemeinschaft

**JUF KK**

Jugend- und Freizeiteinrichtungen  
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel

Parkstraße 12  
34117 Kassel  
Tel. 0561 / 997979-90  
info@jufkk.de  
www.jufkk.de

