

# Einladung zur GFK-Winterfreizeit

vom 28.12.2021 bis 04.01.2022

## Jugendherberge Oberbernhardts, in der Rhön

### **Eingeladen sind Jugendliche, Erwachsene und Familien mit Kindern!**

Unsere Idee ist es, das neue Jahr gemeinsam in Achtsamkeit, Freude, in Verbindung miteinander und mit Gewaltfreier Kommunikation zu beginnen.

Wir möchten gern einen Rahmen schaffen, so miteinander zu sein, dass junge Menschen und Erwachsene gleichermaßen gehört und gesehen werden und sich einbringen können. Ein Ort, an dem Lebendigkeit, Wachstum, Einfühlung und alle Bedürfnisse ihren Platz finden.

Grundsätzlich arbeiten wir nach dem "open-space"-Prinzip. Alle Teilnehmer\*innen sind eingeladen, ihre Angebote einzubringen, so dass ein bunter und vielfältiger Blumenstrauß an Ideen für unsere gemeinsame Zeit zur Verfügung steht.

Im Einzelnen könnten das sein ...

- GFK kennen lernen und vertiefen, gemeinsam üben
- Spielen und Spiele entwickeln
- Angebote zur Achtsamkeit im Alltag
- Stille-Übungen, Meditation
- Yoga
- Wie kann ich gut für mich sorgen...
- Entspannung, Spiel und Spaß
- Lagerfeuer
- Singen, Tanzen, Musik, Feiern
- Open Space
- No-Talent-Show
- Austausch über Projekte und Projektplanung
- Silvesterfeier
- gemeinsam feiern und bedauern-lachen und weinen
- und mehr...

Als Team halten wir den Rahmen, bieten Seminareinheiten an und unterstützen da, wo wir gebraucht werden.

### **Ort / Unterbringung:**

Die JH Oberbernhardts liegt im Biosphärenreservat Rhön. Die Herberge ist ein Bett & Bike-Haus am Fernradweg R 3. Zum Haus gehört ein ca. 3 Hektar großes Freizeitareal mit eigenem Bolzplatz, beweglichen Toren, Volley – und Basketballkörben , Naturlehrpfad, Feuer- und Grillstellen und eine Indoor-Kletterwand.

Im März 1991 wurde die Rhön, zu der auch Oberbernhards gehört von der UNESCO als Biosphärenreservat anerkannt, um den Schutz, die Pflege und die Entwicklung dieser außergewöhnlichen Mittelgebirgslandschaft zu sichern.

Die Zimmer (1-8 Betten) sind fast alle mit Dusche und WC ausgestattet.

<https://www.jugendherberge-oberbernhards.de/das-haus/>

### **Verpflegung:**

Es gibt eine vegetarische Vollverpflegung.

### **Anreise**

Die Anreise ist am Dienstag den 28.12.2021 von 15.00 bis 17.30 Uhr. Wir treffen uns zum gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Die Freizeit endet mit einem gemeinsamen Frühstück am Dienstag den 04.01.2022.

### **Die Teilnahmegebühren für Unterkunft und Verpflegung staffeln sich wie folgt:**

<b>Erwachsene im Mehrbettzimmer</b>	<b>365€</b>
<b>Erwachsene im Doppelzimmer</b>	<b>400€</b>
<b>Erwachsene im Einzelzimmer</b>	<b>435€</b>
<b>Menschen von 9-17 Jahren</b>	<b>295€</b>
<b>Menschen von 4-8 Jahren</b>	<b>165€</b>
<b>Menschen von 0-3 Jahren sind frei.</b>	

**Wir als Team und Organisatoren nehmen keinen festen Teambeitrag, sondern arbeiten auf Spendenbasis.**

**Falls ihr Lust habt, uns mit einer Spende zu unterstützen, dürft ihr das gerne tun.**

### **Anmeldung und Zimmerreservierung bei:**

**Georgis Heintz [georgis@lebendige kommunikation.de](mailto:georgis@lebendige kommunikation.de) 0511 84406136**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und das Interesse groß, bitte meldet Euch rechtzeitig an.

P.S. Schön ist es, wenn Ihr schöne Dinge zum Dekorieren, Spiele oder Ideen für gemeinsame Spiele, Musikinstrumente, Liedtexte, Gedichte und alles was euch berührt, begeistert und ihr mit uns teilen möchtet, mitbringt. Wir freuen uns auf Eure Anmeldung und grüßen Euch herzlich

Euer Vorbereitungsteam:

Georgis Heintz, Corinna Mohr, Marita Menzel, [Udo Brunner](#), und weitere...

***Der Verein Achtsamkeit & Verständigung ist seit 17 Jahren Träger der Winterfreizeit***