

Gut drauf auf Klassenfahrt

Bewegung mit Spaß, gesunde Ernährung und Stressregulation sind wichtige Faktoren für eine gelingende Klassenfahrt. Mit attraktiven Freizeitangeboten, einer Atmosphäre zum Wohlfühlen, ausgewogener Verpflegung und bewegungsreichen Bildungsangeboten in der freien Natur möchte das Team der Jugendburg Hessenstein zur Gesundheit unserer Gäste beitragen. Wir möchten Kinder und Jugendliche für die Wahrnehmung ihrer eigenen Natur sensibilisieren, damit sie lernen, ihre Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen.

Die Jugendburg fördert Ernährung, Bewegung und Stressregulation auf verschiedene Weise. Ernährung bedeutet uns mehr als nur Nahrungsaufnahme. Wir rücken sinnliche und soziale Aspekte des Essens in den Vordergrund. So spielen das Essen in Gemeinschaft, eine schöne Gestaltung der Essräume und gemeinsame Kochaktionen der Kinder und Jugendlichen eine wichtige Rolle.

GUT DRAUF
bewegen
essen
entspannen

Gesundes und leckeres Essen kann so zum Erlebnis werden, bei dem der Genuss nicht hinter der Gesundheit zurücksteht. Auch die Bewegung trägt entscheidend zum Wohlbefinden bei. Ob Burgallee, Bolzplatz, Spiele zum Ausleihen oder die freie Natur – beim geselligen Miteinander steht der Spaß an der Sache mehr im Zentrum als der selbstbezogene Wettkampf. Stressregulation kann dabei helfen, besser mit belastenden Situationen und Anforderungen umzugehen. Unsere Entspannungsangebote tragen dazu bei, eine vertiefte Aufmerksamkeit für eigene Bedürfnisse und persönliche Grenzen zu entwickeln.



Entspannungskiste

Für Meditationen und Entspannung im Tagesraum stehen Isomatten, Kugellampen, CD's mit Entspannungsmusik sowie Bücher mit Anleitungen für Traumreisen und einfache Massagen – z.B. mit Igelbällen – zur Verfügung. Die Materialien sind in einer Entspannungskiste untergebracht, die gegen eine kleine **Gebühr von 20,- €** nach dem Abendessen an der Rezeption ausgeliehen werden kann. Entspannungsübungen und Traumreisen lassen sich gut am Ende des Tages zum Ausklang und zur Reflexion nutzen. Die einfachen Massagen können von den Schülerinnen und Schülern problemlos selbst durchgeführt werden.

Saftbar „Fruchtmix“

Zur abwechslungsreichen Abendgestaltung bietet die Jugendburg die Saftbar „Fruchtmix“ zum Ausleihen an. Die Saftbar ist mit allem ausgestattet, was man braucht, um leckere, gesunde und **alkoholfreie Mixgetränke** zu kreieren. Kinder und Jugendliche können ihrer Phantasie freien Lauf lassen und eigene Drinks erfinden oder auf bewährte Rezepte wie „Eistee Zitrone-Apfel“ und „Grüner Apfel“ zurückgreifen.

Die Saftbar „Fruchtmix“ kann nach dem Abendessen gegen eine **Gebühr von 40,- €** an der Rezeption ausgeliehen werden. In der Ausleihgebühr sind alle Verbrauchsmaterialien enthalten.