

FERIEN FÜR MÜTTER UND KINDER IN DER WILDEN WUNDERSCHÖNEN NATUR LAPPLANDS

QUALITÄTSZEIT FÜR GROSS
UND KLEIN AB 5 JAHREN.
ERLEBEN STATT KONSUMIEREN.
MÜTTER ERHOLEN SICH UND
FINDEN RUHE.



INDIVIDUELL -
PERSÖNLICH -
BEI SICH SELBST
WIEDER ANKOMMEN



WWW.AENGLAGARD.COM



FERIEN FÜR MÜTTER UND KINDER IN DER WILDEN WUNDERSCHÖNEN NATUR LAPPLANDS

Aus eigener Erfahrung als Mutter, Pädagogin und Therapeutin weiß ich: Ihre Urlaubszeiten sind oft besonders herausfordernde Zeiten. Ihre Kinder sollen eine besonders gute Zeit haben, Qualitätszeit zwischen Mutter und Kindern soll möglich werden. Sie möchten wieder zu Kräften kommen. Oft holt die Realität uns ein: Wir finden uns in einem Ferienhäuschen wieder, was genauso viel Arbeit mit sich bringt wie Zuhause. Zu wenige andere Kinder, keine freie Zeit für die Sie ohne Kita und Schule. Hier ist es mir ein besonderes Anliegen, ein Angebot zu schaffen, was tatsächlich unsere Ansprüche erfüllt.

Für die Frauen: Erholen und Kraft tanken, Freude und Ruhe in der Natur erleben, neue Perspektiven entwickeln (Möglichkeit zu Einzelgesprächen oder Austausch in der Gruppe, um mit neuem Mut und Perspektiven in den Alltag zurückzukehren). Gemeinschaft und Austausch erfahren auf Ausflügen, Kanutouren, im See schwimmen, Rad fahren, kreativ sein oder entspannen in den Saunen bei gut versorgten Kindern.

Für die Kinder: Gemeinsam Spaß mit anderen Kindern erleben, ein Qualitätsprogramm in der Natur mit lustigen, spannenden und bereichernden Spielen, Aktivitäten, Entdeckungen und Ausflügen.

Und: Gemeinsame Qualitätszeit als Familie genießen.

Zu unserem Angebot gehören:

- Übernachtung im Ferienhäuschen mit vollausgestatteter Küche, Bad mit Waschmaschine, Wohn- und Schlafzimmer (ein Ferienhäuschen bietet 4 Schlafplätze. Dies kann mit anderen geteilt oder alleine bewohnt werden.)
- Tägliches Programm für die Kinder
- Tägliches Programm für die Frauen
- Nutzung der Sauna
- Nutzung der Kanus und SUPs
- Möglichkeiten zu individuellen Coaching-Gesprächen
- Gemeinsame Grill-Essen-Events

Individuelle Anreise: Wir unterstützen Euch, die beste Anreisemöglichkeit zu finden.

Ausführliches Programm mit genauem Leistungsumfang im Anhang.



Preis ab 590 EUR/Mutter-Kind

Bitte spricht mit uns, wenn aus sozialen Gründen der Preis nicht leistbar ist.

E-Mail: booking@bettina-homeyer.de

Phone: +46 (0) 72-74 55 332



NaturResort Homeyer AB
Tina & Michael Homeyer
Märsvägen 2
924 93 Gargnäs, Schweden

WWW.AENGLAGARD.COM



FERIEN FÜR MÜTTER UND KINDER IN DER WILDEN WUNDERSCHÖNEN NATUR LAPPLANDS

TAG 1 - ANREISE NACH LAPPLAND

Anreise per Flug, Zug oder Auto

Check-in im NaturResort Änglagård

Gemeinsames Abendessen

TAG 2 - ANKOMMEN IM NATURRESORT IN GARGNÄS

„Come-together“ bei großem schwedischem Brunch.
Kennenlernen und Einführung ins Programm

Ankommen im NaturResort in Gargnäs

Gemeinsames Erkunden der Nahumgebung:
Was kann man hier alles machen?
Möglichkeiten zum Schwimmen im Haus-See

Freie Zeit zum Relaxen, Einkaufen o.ä.

Kinderangebot: Spiele auf dem Gelände, Schatzsuche zum Kennenlernen und Entdecken der Umgebung

Frauenangebot: Treffen im Cafe. Anpassen des Programmes an die mitgebrachten Bedürfnisse

Was soll für mich in dieser Zeit hier passieren?
Möglichkeiten für Terminvereinbarungen für Einzel- oder
Gruppengespräche

Gemeinsames Kochen am Lagerfeuer

TAG 3 - AM SEE

Gemeinsames Frühstück und Morgenrunde

Kinderangebot: Spaß und Spiel am See (Boot fahren, bauen, schwimmen)

Eigene Zeit für die Frauen

(Lesen, spazieren, Kanu fahren, saunen, Kaffee trinken, unterhalten)

Gemeinsamer Ausflug: Mit dem Grill-Floß auf den See

TAG 4 - DIE STILLE UND DER WALD

Frühstück und Morgenrunde

Kinderangebot: Spiel und Spaß rund um das Thema Wald (Spuren suchen, Hütten bauen, Basteln mit Holz, Geräusche und Stille)

Frauenangebot: Kanu und Stille

Entspannung und Stille als Ressource

Gemeinsames Kochen und Essen, Abendrunde zum Thema Stille,
Ausstellung der Kinderarbeiten

TAG 5 - DER GARTEN UND DIE SCHAFFARM

Frühstück und Morgenrunde

Angebot für Kinder: Mit Tieren ganz nah

Ein Tag auf der Farm von Anna-Karin und Pelle

Angebot für Frauen: Kraft und Zeit für mich. Hier und Zuhause

Workshop zum Thema „Mein innerer Garten“

Gemeinsames Kochen und Essen, Abendrunde

TAG 6 - DIE NATUR ALS RESSOURCE UND KRAFTQUELLE

Frühstück und Morgenrunde

Angebot für Frauen:

Die Natur als Ressource – welche Ressourcen habe ich?

Ausflug und Workshop zum Thema Naturbegegnung: Mental, körperlich, emotional, kreativ, spirituell

Angebot für Kinder: „Ich kann was (er)schaffen!“

Spiel und Spaß zum Thema Selbstwirksamkeit
Erleben statt konsumieren – spielerisch in der Naturumgebung

Gemeinsames Kochen und Essen, Abendrunde

TAG 7 - DIE SAMEN

Frühstück und Morgenrunde

Gemeinsames Angebot:

Wie leben die Samen, das letzte indigene Volk Europas

Ausflug mit Begegnungen und Workshop

Gemeinsames Kochen und Essen

Gemeinsames Angebot: Lappland Olympiade

Frauenmannschaft und Kindermannschaft

TAG 8 - DER FLUSS

Frühstück und Morgenrunde

Angebot für Kinder:

Leben an und im Fluss – Flößen, Tiere im Fluß, Fortbewegung

Floß bauen, Tiere basteln, schnitzen

Angebot für Frauen: „Alles fließt“

Workshop zum Thema „Alles fließt“ – oder auch nicht: Was tun?
Flowform und Land-Art als Methode, um an diesem Thema zu arbeiten

TAG 9 - AUSKLANG AM ÄNGLAGÅRD

Frühstück und Morgenrunde

Angebot für Frauen: Gespräche in der Gruppe und/oder einzeln

Was habe ich mitgenommen? Was kann ich Zuhause umsetzen?

Angebot für Kinder: Ein Rentier für Zuhause

Eigene Zeit für Frauen und Kinder

Gemeinsames Kochen und Essen am Feuer mit Elchburger und Stockbrot, Abendrunde

TAG 10 - ABSCHIED UND RÜCKREISE

Frühstück

Check-out: Feedback und Abschied

Rückreise nach Deutschland