

## Ich tu`mir was Gutes

Angebote für Leib und Seele

Die Burg Bodenstein ist nicht nur ein Abenteuerspielplatz. Sie hat auch für Menschen, die Einkehr und Besinnung suchen, eine heilsame Atmosphäre. Neben den Fastenwochen bieten wir besondere Wanderwochen an. Vormittags wird ca. 3 Stunden gewandert. Die Abende stehen ganz im Zeichen des Handwerks bzw. des Singens und werden fachkundig geleitet.

### 03.03.-07.03.2025

#### Oasentage für pflegende Angehörige \*

4 Übernachtungen, Vollpension, Yoga, Wandern, Kreativangebote

komplett 422,00 €

### 21.03.-23.03.2025

#### Käppchen, Bumerang & Co.

Strickstrumpfworkshop  
2 Übernachtungen, Vollpension, 10 Stunden Workshop zu verschiedenen Techniken

komplett 222,00 €

### 19.05.-23.05.2025

#### Geh aus, mein Herz

Wander- und Singwoche für Frauen  
4 Übernachtungen, Vollpension, geführte Wanderungen und täglich gemeinsames Singen unter Leitung von Dörte Wehner,

komplett 564,00 €

### 05.09.-07.09.2025

#### Mama-Me-Time- Alles für dein Wohlbefinden \*

Entspannungswochenende für junge Mütter  
2 Übernachtungen, Vollpension, 4 Fitnessworkshops mit Daniela Pohl [www.danipohlfitness.de](http://www.danipohlfitness.de)

komplett 236,00 €

\* Diese Angebote werden für Gäste mit Hauptwohnsitz in Thüringen aus Mitteln des Landes gefördert. Die Kosten verringern sich um 40,00 € pro Übernachtung.

## Unsere Fastenwoche

Die Fastentage auf Burg Bodenstein finden nach der Methode von Dr. Buchinger und Dr. Lütznier sieben Tage statt. Während der Fastenzeit werden Sie von unserer erfahrenen Mitarbeiterin Anja Ostmann umfassend begleitet und bekommen ausreichend Informationen zum Fasten, zu Fasten Krisen sowie auch zur Nachfastenzeit. Neben den täglichen Wanderungen, dem Saunabad im Leinebad sowie Anregungen für Geist und Seele bildet je nach Angebotswahl gezielt Yoga, Qigong und Klangschalenmeditation eine ideale Ergänzung. Dadurch wird der Körper nicht nur gereinigt, er gelangt so auch zur inneren Ruhe.

### 17.01.-24.01.2025

#### Fasten und Yoga

Leitung: Anja Ostmann

Yoga: Sandra Kaufhold [www.skyoga.de](http://www.skyoga.de)

### 14.02.-21.02.2025

#### Fastenwandern

Leitung: Anja Ostmann

Qi Gong: Karin Müller

### 24.10.-31.10.2025

#### Fasten und Yoga

Leitung: Anja Ostmann

Yoga: Sandra Kaufhold [www.skyoga.de](http://www.skyoga.de)

### 07.11.-14.11.2025

#### Fastenwandern

Leitung: Anja Ostmann

Qi Gong: Karin Müller

Kosten für 7 Übernachtungen, Fasten- und Aufbaukosten, Fastenbegleitung und weiteren Angeboten je nach Kurswahl: 796,00 €



Informationen dazu unter [www.burg-bodenstein.de/fuer-leib-seele/](http://www.burg-bodenstein.de/fuer-leib-seele/)

## Was Sie erwarten können

Im Jahr 1098 wurde die Burg Bodenstein zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Wer sie heute betritt spürt noch etwas von ihrer langen und wechselvollen Geschichte. Besonders für unsere kleinen Gäste sind Urlaubstage hier ein beeindruckendes Erlebnis. Aber auch die Erwachsenen genießen die besondere Atmosphäre dieses Ortes. Die angrenzende Landschaft ist durch Naturschutzgebiete, Buchenwälder und heckenumsäumte Wiesen und Felder geprägt.



Die historische Burganlage ist natürlich mit dem nötigen modernen Komfort ausgestattet, den wir uns heute für eine Auszeit wünschen. Viele Zimmer sind besonders für eine Belegung mit Familien eingerichtet und als Appartements gestaltet. Im alten und neuen Speisesaal werden zu festen Zeiten die Mahlzeiten serviert. Der Burgsaal, die Burgwohnstube, kleinere Seminarräume und der Weinkeller stehen als Gemeinschaftsräume zur Verfügung.

Die Burg Bodenstein ist eine Familienbildungs- und Erholungsstätte der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland. Wir sind offen für Menschen aller Altersgruppen mit ihren unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen. Als anerkannte Familienferienstätte in Thüringen bilden die Angebote für

KREATIV  
UND  
VIELFÄLTIG



Familienerholung und Familienbildung einen Schwerpunkt unseres Hauses. In ihnen entfalten wir gemeinsam mit Kindern und Erwachsenen unterschiedliche Themen zeitgemäß in ganzheitlicher, erlebnisorientierter und spielerischer Weise. Neben der inhaltlichen Gestaltung ist Raum für Erholung, Besinnung, geistliche Impulse und Begegnung. Wir betrachten unsere Angebote als Einladung, nicht als Verpflichtung.

Das Jahresprogramm 2025 bietet vielfältige Möglichkeiten zur Familienerholung und Familienbildung an. Neu im Programm sind die Angebote für junge Mütter und für pflegende Angehörige, die wir für Gäste aus Thüringen als Bildungsprogramm fördern können. Auch unsere Fastenangebote haben wir erweitert.

Möchten Sie Ihre Familienzeit auf einer mittelalterlichen, geschichtsträchtigen Burg verbringen, freuen wir uns, Sie als Gäste in unserem Haus begrüßen zu dürfen.

Es grüßt herzlich im Namen des freizeitpädagogischen Teams Anne-Kristin Flemming, geistliche und pädagogische Leitung



UNSER  
PÄDAGOGISCHES  
TEAM

v.l.n.r. Anne-Kristin Flemming,  
Ute Heise, Anja Ostmann

Herausgeber: Burg Bodenstein 11/2024  
Verantwortlich: Pfarrerin Anne-Kristin Flemming  
Fotos: Burg Bodenstein  
Layout & Druck: [www.millers-marketing.de](http://www.millers-marketing.de)

## Kontakt | Anmeldung

### Burg Bodenstein

Familienbildungs- und Erholungsstätte  
der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland  
Burgstraße 1, 37339 Leinefelde-Worbis (Bodenstein)

Telefon: 036074-970 Zentrale oder  
036074-97102 Freizeitpädagogen  
Fax: 037074-97130  
E-Mail: [info@burg-bodenstein.de](mailto:info@burg-bodenstein.de)  
Internet: [www.burg-bodenstein.de](http://www.burg-bodenstein.de)

### Pfarrerin Anne-Kristin Flemming

Geistliche und pädagogische Leitung  
Telefon: 036074-97120  
E-Mail: [flemming@burg-bodenstein.de](mailto:flemming@burg-bodenstein.de)

BEEINDRUCKENDE

ERLEBNISSE IN DER NÄHE



# JAHRESPROGRAMM 2025

Angebote für die ganze Familie



ANERKANNTE  
FAMILIEN-  
FERIENSTÄTTE



ERLEBNISORIENTIERT



OFFEN FÜR  
ALLE  
ALTERSGRUPPEN



## Urlaub im alten Gemäuer

Familienerholung vor allem in den Ferien

Gefördert für Thüringer Familien mit kleinem Einkommen aus Mitteln des Freistaates und der Stiftung Burg Bodenstein

In den Ferienzeiten bieten wir Erholungswochen, die dazu einladen, sich mit einem bestimmten Thema zu beschäftigen. Die Angebote bieten vielfältige kreative und erlebnispädagogische Anregungen, Begegnungsmöglichkeiten mit anderen Familien und genügend **Freiraum für Ruhe und Entspannung.**



**03.02.-07.02.2025**

### Winterzauber

Erholungstage in den Winterferien  
4 Übernachtungen,  
Vollpension und Programm

**07.04.-11.04.2025**

### Osterüberraschung

Erholungstage in den Osterferien  
4 Übernachtungen,  
Vollpension und Programm

**14.07.-20.07.2025**

### Leben wie die Ritter

Erholungstage in den Sommerferien  
6 Übernachtungen,  
Vollpension und Programm

Kosten für 1 Übernachtung, Vollpension und Programm:  
0-2 Jahre 16,00 € 3-6 Jahre 39,00 €  
7-14 Jahre 56,00 € ab 15 Jahre 73,00 €

Kosten bei Förderanspruch für Thüringer Familien:  
0-2 Jahre 0,00 € 3-6 Jahre 4,00 €  
7-14 Jahre 21,00 € ab 15 Jahre 28,00 €

Besuchen Sie uns unter  
[www.burg-bodenstein.de/](http://www.burg-bodenstein.de/)



## Unsere Angebote im Überblick

**JAN 17.01.-24.01.2025**  
**Fasten und Yoga**  
Leitung: Anja Ostmann  
Referentin: Sandra Kaufhold [www.skyoga.de](http://www.skyoga.de)

**FEB 03.02.-07.02.2025**  
**Winterzauber**  
Erholungstage in den Winterferien  
Gefördert aus Mitteln der Familienerholung

**14.02.-21.02.2025**  
**Fastenwandern**  
Leitung: Anja Ostmann  
Referentin: Karin Müller

**MÄRZ 03.03.-07.03.2025**  
**Oasentage für pflegende Angehörige**  
4 Übernachtungen, Vollpension und Programm  
komplett 422,00 € (\*262,00 €)  
\* Gefördert aus Mitteln der Familienbildung

**21.03.-23.03.2025**  
**Käppchen, Bumerang & Co.**  
Strickstrumpfworkshop  
2 Übernachtungen, Vollpension und Programm  
komplett 222,00 €

**24.03.-28.03.2025**  
**Oma, Opa, die Burg und ich**  
Großeltern-Enkel-Woche

**APRIL 07.04.-11.04.2025**  
**Osterüberraschung**  
Erholungstage in den Osterferien  
\* Gefördert aus Mitteln der Familienerholung

**16.04.-21.04.2025**  
**Das Leben feiern**  
Erlebnistage zum Osterfest  
Gefördert aus Mitteln der Familienbildung

**MAI 09.05.-11.05.2025**  
**Herz an Herz**  
Gefördert aus Mitteln der Familienbildung

**19.05.-23.05.2025**  
**Geh aus, mein Herz**  
Wander- und Singwoche für Frauen  
Referentin: Dörte Wehner  
4 Übernachtungen, Vollpension und Programm  
komplett 564,00 €

**JULI 03.07.-06.07.2025**  
**Urlaub im alten Gemäuer**  
Oasentage vor allem für Familien, deren Eltern in sozialen Berufen tätig sind  
In Kooperation mit Diako Thüringen gGmbH  
Gefördert aus Mitteln der Familienbildung

**07.07.-11.07.2025**  
**Hinaus ins Weite**  
Aktivwoche für Familien  
Referentin: Susanne Mohr  
Gefördert aus Mitteln der Familienbildung

**14.07.-20.07.2025**  
**Leben wie die Ritter**  
Erholungswoche in den Sommerferien  
Gefördert aus Mitteln der Familienerholung

**21.07.-25.07.2025**  
**Strahlende Kinder – entspannte Eltern**  
Natur-Erlebniswoche für Familien  
Referentin: Susanne Mohr  
Gefördert aus Mitteln der Familienbildung

**AUG 11.08.-15.08.2025**  
**Oma, Opa, die Burg und ich**  
Großeltern-Enkel-Woche

**SEP 05.09.-07.09.2025**  
**Mama-Me-Time-Alles für dein Wohlbefinden**  
Entspannungswochenende für junge Mütter  
Referentin: Daniela Pohl [www.danipohlfitness.de](http://www.danipohlfitness.de)  
2 Übernachtungen, Vollpension und Programm  
komplett 236,00€\* (156,00€)  
\*Gefördert aus Mitteln der Familienbildung

**08.09.-12.09.2025**  
**Geborgen in Gottes Liebe**  
Seniorensingwoche  
In Kooperation mit dem Zentrum für Kirchenmusik der EKM  
Chorleitung: Uta Bindseil  
4 Übernachtungen, Vollpension und Programm  
komplett 424,00 €

**12.09.-14.09.2025**  
**Mit Papa auf Entdeckungstour**  
Vater-Kind-Wochenende  
Gefördert aus Mitteln der Familienbildung

GEMEINSAM  
ZEIT  
VERBRINGEN

KREATIV  
UND  
VIELFÄLTIG



Informationen dazu unter  
[www.burg-bodenstein.de/  
Familienangebote/](http://www.burg-bodenstein.de/Familienangebote/)



## Finanzielle Förderung

Ihres Aufenthaltes

Für Familien aus Thüringen besteht die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung für Familienerholung und Familienbildung:

Für Familien mit kleinem Einkommen gibt es eine Individualförderung für die Erholungsangebote. Für mindestens 2 und maximal 12 zusammenhängende Kalendertage gibt der Freistaat pro Übernachtung und Teilnehmenden einen Zuschuss in Höhe von 30,00 € für Erwachsene, 25,00 € für kindergeldberechtigte Kinder mit Behinderung und 20,00 € für kindergeldberechtigte Kinder. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an uns. Wir geben Ihnen Auskunft über die aktuelle Regelung und helfen Ihnen bei den nötigen Formalitäten.

Kontakt:

Tel.: 036074-97102 oder [ostmann@burg-bodenstein.de](mailto:ostmann@burg-bodenstein.de)



Alle Informationen und das Berechtigungsprüfformular finden Sie unter  
[www.burg-bodenstein.de/foerderfamilien/](http://www.burg-bodenstein.de/foerderfamilien/)

Für unsere Bildungsangebote können Familien aus Thüringen unabhängig von der Höhe des Familieneinkommens eine Pauschale pro Übernachtung von 40,00 € für Erwachsene, 35,00 € für kindergeldberechtigte Kinder mit Behinderung und 25,00 € für kindergeldberechtigte Kinder bekommen. Diese Pauschale wird bei der Rechnungslegung berücksichtigt.

Dies gilt auch für die Angebote „Oasentage für pflegende Angehörige“ und „Mama-Me-Time“, zu denen wir Erwachsene ohne ihre Familie einladen, dadurch aber trotzdem das Familiensystem stärken.

Familien, die nicht aus Thüringen kommen, können für einen Aufenthalt auf Burg Bodenstein die im jeweiligen Heimatbundesland geltende finanzielle Förderung in Anspruch nehmen. Weiterhin gibt es die Möglichkeit einer Unterstützung aus dem Fonds der Stiftung Burg Bodenstein.



Informationen dazu unter  
[www.burg-bodenstein.de/stiftung-burg-bodenstein/](http://www.burg-bodenstein.de/stiftung-burg-bodenstein/)