

# YOGA – Wochenende



Geformt aus Erde, Wasser, Feuer und Luft.  
Unser Leben als Synthese der vier Elemente  
in Materie, Zeit und Raum.

---

## Themen und praktische Übungen

Erde: Standfestigkeit und Vertrauen, Wasser: fließen lassen, nehmen und geben, Feuer: Leidenschaft und Verwandlung, Luft: Weite und Vision. Mein Körper als Aufgabe, „Nicht sicher zwar, doch tätig-frei zu wohnen.“ (Goethe). Motive, Ziele und mein Anspruch an mich und mein Leben.

---

**Termin:** Freitag, 13.10. 2017, 18.00 Uhr bis Sonntag, 15.10.14.00 Uhr

**Ort:** BioHotel Burg Lenzen (Elbe)  
Burstr. 3, 19309 Lenzen (Elbe)  
Tel. 038792 - 507 8300  
www.hotel.burg-lenzen.de

**Kosten:** Übernachtung: EZ mit Dusche + Vollpension 76,- € ,  
DZ mit Dusche + Vollpension 72,- € (berechnet werden zwei Tage).  
Seminar: 150,-€, ermäßigt 110,-€.

**Leitung:** Max Becker, Musikwissenschaftler, Yogalehrer, Physiotherapeut, Berufsverband der Yogalehrenden (BDY). Weitere Informationen unter :  
www.yoganachmass.de  
Mail: yogabecker@arcor.de  
Tel. 030 - 4227224, und: 0171 - 515 4318

**Anmeldung:** Bis zum **10. 9. 2017** Reservierung in der Reihenfolge der Anmeldungen. Spätere Anmeldungen sind möglich, wenn jemand abspringt (Nachrücken von der Warteliste). **Anmeldungen sind nur gültig mit Namen, Anschrift, Telefon und einer Anzahlung von 50,- € in bar oder durch Überweisung** (bitte IBAN/BIC beachten) an: Max Becker, IBAN DE55 1001 0010 0575 1921 02  
BIC PBNKDEFF (**bitte mit Namen**).

Bei späterer Absage sind die Kosten für das Seminar und die Unterkunft zu zahlen, es sei denn, es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/in.

---

Willkommen sind alle, die in der stillen und weiten Elbaue Kraft schöpfen,  
aufatmen und das vielgestaltige Wunder des Lebens feiern möchten.

Yoga-Vorkenntnisse sind nützlich, jedoch nicht erforderlich.

# Themen • Vorträge • Übungen

- Sicher stehen, fließen lassen, für etwas brennen und frei atmen.
- Einfluss nehmen auf Körper, Atem und Geist. Ziele anstreben; beobachten, staunen, jedoch nicht am Ergebnis hängen und in Bescheidenheit anerkennen: ich habe nicht alles in der Hand.
- Der welcher wandelt diese Straße voll Beschwerden wird rein durch Feuer, Wasser, Luft und Erden (Mozart, Zauberflöte).
- Blowing in the Wind – sind Ideen wie Weite, Freiheit und tiefe Erfüllung nichts als Träume und Utopien? Meditatives Fragen.
- Schönes Leben? Schweres Leben? Leichtes Leben? Transformierende Begegnungen, Aufgaben und Erfahrungen – Ja sagen zu dem was ist.
- Zeit für Gespräche, Zuhören und Stille.
- Leben mit guter Musik.

---

## Anreise

- **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Per Bahn bis Wittenberge (ICE-Bahnhof), von dort weiter mit dem Bus Nr. 925 (Fahrzeit etwa 25 Minuten) nach Lenzen (Haltestelle Markt/Kirche) [www.reiseauskunft.bahn.de](http://www.reiseauskunft.bahn.de) [www.vgp-prignitz.de](http://www.vgp-prignitz.de)

Das Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe ist Partnerregion der Bahn in der Kampagne „Fahrtziel Natur“. Gemeinsam mit der Bahn, dem NABU, dem BUND und dem VCD soll über „Fahrtziel Natur“ die bequeme und umweltschonende Anreise per Bahn und Bus in die Großschutzgebiete gefördert werden.  
[www.bahn.de/natur/view/gebiet/bio\\_elbe/ueb-bio\\_elbe.shtml](http://www.bahn.de/natur/view/gebiet/bio_elbe/ueb-bio_elbe.shtml)

- **Mit dem Auto** aus Richtung Berlin auf der A 24 über Pritzwalk und Perleberg oder über Putlitz und Karstädt. Brücken führen bei Wittenberge und Dömitz sowie Fähren bei Pevestorf/Lenzen und Schnackenburg/Lütkenwisch über die Elbe.

---

**Bitte bequeme warme Kleidung, Offenheit für neue Erfahrungen und wenn vorhanden, Yogamatten mitbringen.**

✂

.....  
**Anmeldung zum Yoga-Wochenende, Lenzen 13. – 15. 10. 2017 BITTE VOLLSTÄNDIG AUSGEFÜLLT !**  
an: Max Becker, Am Goethepark 6, 15566 Schöneiche. Mail: [yogabecker@arcor.de](mailto:yogabecker@arcor.de)

Name, Anschrift, Tel.; Einzelzimmer gewünscht  oder DZ. möglich  mit.....

.....  
Die Anzahlung von 50,- € liegt bei / wurde am.....überwiesen.

Unterschrift