

# YOGA – Wochenende



**PRÄSENZ** – jetzt da sein und wahrnehmen, was das Leben von mir will. Welche Potenziale sind gefragt – wie kann ich sie erkunden, nähren und leben?

---

**Themen und praktische Übungen**      Selbsterkundung: Ja zum Wachstum, ja zur Verwandlung, ja zum Leben. Unerforschte Potenziale – Keine Scheu vor der eigenen Größe und Schönheit. Was will ich, und was „will“ die Situation? Selbst und Welt: Dem Außen und dem Innen gerecht werden; Stille, Rückzug und Wirken in der Welt.

---

**Termin:**      Freitag, 16. 11. 2018, 18.00 Uhr bis Sonntag, 18. 11. 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 16. 10. 2018** 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

- Nicht meine Erlebnisse sind das Wertvolle, sondern die durch sie bewirkte Transformation, die in mir wachgerufenen Kräfte und Fähigkeiten.
- Vergleichen hat Folgen, Nichtvergleichen auch – meine Eigenart wertschätzen.
- Wozu lebe ICH? Was ist MEIN Sinn, MEINE Stimme, MEIN Weg? Erkenne DICH.
- Welches waren große Herausforderungen in meinem Leben – wie habe ich sie gemeistert? Welche Stärken habe ich dabei eingesetzt oder erzeugt?
- Bietsame Bäume leben länger, oder: ausweichen, nachgeben, standhalten.
- Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu – du bist erheblich stärker, größer und freier, als du zu sein glaubst; erlaube dir zu leuchten! ICH BIN.
- Will ich festhalten oder wachsen, ein fertiges Drehbuch durchleben, oder in unbekanntem, frischen Situationen entscheiden, Folgen verantworten, mich erfahren und kennen lernen? Will ich Sicherheit oder Lebendigkeit?
- 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 16. – 18. 11. 2018** Bitte VOLLSTÄNDIG ausgefüllt an:  
Max Becker, Am Goethepark 6, 15566 Schöneiche. Mail: [yogabecker@arcor.de](mailto:yogabecker@arcor.de)

Name:.....Einzelzimmer gewünscht ..... oder DZ. möglich mit.....

Anschrift:..... Tel.:.....

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

Unterschrift