

YOGA – Wochenende



Mein Herz erforscht die Welt mit Staunen.
Unterstützt durch ruhige und behutsame Yoga-
übungen die Energien des Herzens erkunden.

**Themen
und
praktische
Übungen**

Verstand und Herz – Zweifel und Vertrauen – Angst und Liebe; Herzensweisheit und Mitgefühl; dem Herzen ausweichen – dem Herzen folgen – der Wahrheit folgen; Transformation durch die Energie des Herzens; Lasten ablegen, älter werden, liebevoller, klarer, weiser... und den Wandel bejahen

Termin: Freitag, 9. 3. 2018, 18.00 Uhr bis Sonntag, 11. 3. 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. 2. 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

- Dem Herzen Raum geben, meinen Atem dem Herzen schenken – Achtsamkeit, Hingabe, Mut und Mitgefühl.
- Mit dem Herzen „sehen“, auf das Herz hören, dem Herzen folgen.
- Bedürftigkeit, Ersatzhandlungen, Sucht und Liebe – Entwicklungen ohne und mit der Kraft des Herzes.
- Anerkennung von außen oder Liebe von innen – mich selbst liebevoll ins Herz schließen, statt Kuhhändler wie, Wohlverhalten gegen Zuwendung und 'Liebe'.
- 'Arbeiten in den Räumen des Herzens': Schweres wahrnehmen, Gründe für Trauer anerkennen, Transformation zulassen.
- Das Herz, das Jetzt und die Liebe – atmen, wahrnehmen, präsent sein, ohne zu bewerten.
- Herz, was sagst du mir – Meditatives Fragen.
- 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 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

- **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 9. –11. März 2018 Bitte **VOLLSTÄNDIG** ausgefüllt an:
Max Becker, Am Goethepark 6, 15566 Schöneiche. Mail: yogabecker@arcor.de

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

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

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

Unterschrift