

# YOGA – Wochenende

## LEBENSKRAFT, STILLE, SPRACHE und KLANG



---

**Themen und praktische Übungen** Energie folgt der Aufmerksamkeit – Denkmuster, Weichenstellungen und Redegewohnheiten. Wertvolle Worte, berührende Worte, befreiende Worte. Sprach-, Laut- und Klangmeditationen. Ja zum Leben, ja zu mir selbst, ja zum Klang meiner Stimme. Heilsames Sprechen, heilsame Laute, heilsame Stille.

---

**Termin:** Freitag, 29. 3. 2019, 18.00 Uhr bis Sonntag, 31. 3., 14.00 Uhr

**Ort:** BioHotel Burg Lenzen (Elbe)  
Burstr. 3, 19309 Lenzen (Elbe)  
Tel. 038792 - 507 8300  
[www.hotel.burg-lenzen.de](http://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.yogachmass.de](http://www.yogachmass.de)  
Mail: [yogabecker@arcor.de](mailto:yogabecker@arcor.de)  
Tel. 030 - 4227224, und: 0171 - 515 4318

**Anmeldung:** Bis zum 2. 3. 2019 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

- Worte, die uns berühren, erheben, aufrichten, verbinden.
- Kraft der Klänge – Klänge der Kraft – Erfahrungen aus Jahrhunderten.
- Zauberformeln oder Werkzeuge zur Klärung – Tradition und Gebrauch von Mantras in den Kulturen der Welt.
- Urwörter der Menschheit; im "Turm von Babel"; Laute und Bedeutungen.
- Wertschätzung durch Wörter und Laute – Was ist für mich ein richtig gutes Wort und warum? Oder ein wirklich wohltuender Laut?
- Mein Lebensfluss in seiner Sprachlandschaft – meine wichtigsten Wörter und ihre Bedeutungen für mich.
- Was in mir sucht Gehör und Zuwendung, was kann und möchte wachsen, aufblühen, sprechen und klingen?
- Musik – "ein Meer von Zahl und Maß und Lieb' und Tanz und Leben" (J.G. Herder)
- Zeit für Gespräche, Zuhören und Stille.

---

## Anreise

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

Das Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe ist Partnerregion der Bahn in der Kampagne „Fahrziel Natur“. Gemeinsam mit der Bahn, dem NABU, dem BUND und dem VCD soll über „Fahrziel 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 29. – 31. 3. 2019 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