

YOGA – Wochenende



Fülle erfahren – Zugänge und Experimente

Themen und praktische Übungen Lebensfülle außen und innen. Mangel – Fülle – Selbstwirksamkeit. Das Gestern, das Morgen und die Kraft der Gegenwart. Fülle vermeiden, Fülle ermöglichen, Fülle haben, Fülle sein – überfließen. Fülle und Selbstvertrauen, Fülle und Stille, Fülle und Verbundenheit.

Termin: Freitag, 20. 3. 2020, 18.00 Uhr bis Sonntag, 22. 3., 14.00 Uhr

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

Kosten: Übernachtung: EZ mit Dusche + Vollpension 88,- €,
DZ mit Dusche + Vollpension 84,- € (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 **28. 2. 2020** 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 sich dem Thema "Fülle des Lebens" neugierig und experimentierfreudig zuwenden möchten.

Yoga-Vorkenntnisse sind nützlich, jedoch nicht erforderlich.

Themen • Vorträge • Übungen

- Mein Leben – eine Fülle von Erinnerungen, Enttäuschungen, Problemen, Erkenntnissen, Aufgaben, Ideen, Projekten, Glücksmomenten, Chancen, Möglichkeiten...
- Wir erzeugen wichtige Lern- und Lebenssituationen selbst, dann interpretieren wir sie und versuchen sie zu beeinflussen und zu verändern.
- Das Verwecheln von Reichtum und Problemlosigkeit mit Fülle.
- Ist Fülle eine Errungenschaft oder ein Geburtsrecht, ein Zustand oder ein Prozess?
- Sieben Zugänge, um gegenwärtige Lebensinhalte zu akzeptieren und/oder sie anzupacken und zu ändern.
- Warum ein minimaler Wechsel meiner Position oder Blickrichtung große Auswirkungen auf mein Erleben haben kann.
- "Fülle des Wohllauts" (Thomas Mann), musikalische Streifzüge zu inspirierenden Menschen und Klängen.
- 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. Das Brandenburg Ticket gilt per Bus bis Lenzen – bitte aktuellen Stand erfragen. (Haltestelle Markt/Kirche) www.reiseauskunft.bahn.de www.prignitz-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

- **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 20. 3. – 22. 3. 2020 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