

YOGA – Wochenende



Die große Kraft des Atems – Übungen für Klarheit, Präsenz und Gelassenheit

Themen und praktische Übungen Lassen – wovon? Klarheit – wofür? Präsenz – wozu? Lauschen auf das lautlose Fließen des Atems. Die äußeren und inneren Gezeiten meines Lebens. Atemarbeit als Tiefenerkundung, Heilungs- und Energiearbeit. Atemreise – Wachstum – Lebensreise. Wandlung braucht Geduld.

Termin: Freitag, 5. 11. 2021, 18.00 Uhr bis Sonntag, 7. 11., 14.00 Uhr

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

Kosten: Pro Übernachtung: EZ mit Dusche + Vollpension 112,- €,
DZ mit Dusche + Vollpension 104,50 € (berechnet werden zwei Tage).
Seminar: 150,-€, ermäßigt 110,-€.

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

Anmeldung: Bis zum **2. 10. 2021**. 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). Teilnahmevoraussetzung ist eines der "drei G" – geimpft, getestet, genesen.**

Bei späterer Absage sind die Kosten für 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, und sich dem (Auf-)Atmen, einmal jenseits des Alltags und in seinem Tiefenpotenzial zuwenden möchten.

Yoga-Vorkenntnisse sind nützlich, jedoch nicht erforderlich.

Themen • Vorträge • Übungen

- Einfach eintauchen in das Alltäglich-Kostbare und Immer-Wieder-Frische eines achtsamen und geführten Atems.
- Atmen als Weg aus dem 'Hamsterrad' in eine tiefe, freudvolle Stille.
- Räume und Übungen, in denen ich aufatmen und aufleben kann.
- Atem und Präsenz, Atem und Energie, Atem und Wandlungskraft.
- Atem und Raum – aus dem Herzraum atmen – im Herzraum "wohnen".
- Atem und Stimme, Atem und Mantras, Mantras und Stille.
- Hörst du den Wind, dann lausche; hörst du die Stille, dann werde stiller als die Stille: Atem und Meditation.
- Zeit für Gespräche und Zuhören.

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 „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 eine Fähre bei Pevestorf/Lenzen über die Elbe.

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

✂

.....
**Anmeldung zum Yoga-Wochenende, Lenzen 5. – 7. 11. 2021 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