

# YOGA – Wochenende



## Die große Kraft des Atems, Teil 2.

## Wege zu Klarheit, Selbstwert und Stärke im Jetzt

---

**Themen und praktische Übungen**      Freiheit wovon und wofür – innerer Kompass – Ideal und Wirklichkeit. Atem und Gesundheit. Atme dich frei. Atmen und loslassen, atmen und leben als Empfangen und Geben – atmen und Verbundenheit. Im Atmen mich wertschätzen und lernen bei mir anzukommen – zu Hause tief in mir.

---

**Termin:**      Freitag, 11. 3. 2022, 18.00 Uhr bis Sonntag, 13. 3., 14.00 Uhr

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

**Kosten:**      Pro Übernachtung: EZ (Dusche + Vollpension) 112,- €,  
DZ (Dusche + Vollpension) 2 Personen 104,50 €  
DZ (Dusche + Vollpension) zur Einzelnutzung 132,- €. Berechnet werden zwei Tage.  
Seminar: 150,-€, ermäßigt 110,-€.

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

**Anmeldung:** **Bis zum 11. 2. 2022.** 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 "2-G" – geimpft oder 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 sowie Teilnahme an Teil 1 sind nützlich, doch nicht erforderlich.

# Themen • Vorträge • Übungen

- Achtsames Atmen als Weg aus dem In-eingefahrenen-Gleisen-Laufen in eine freudvolle Verbundenheit, Frische und Präsenz.
- Kraftvoll atmen – Atem und Würde – Atem und Selbstvertrauen.
- Ungleichgewichte: mehr nehmen als geben, mehr geben als nehmen, den Atem stocken lassen, den Atem und das Leben (wieder) fließen lassen.
- Fragen an meinen Atem – was wirkt sich wie auf ihn aus? – Räume und Übungen, in denen ich aufatmen und aufleben kann.
- Gib nicht auf, sondern gib dich hin!
- Atem und Stimme, Atem und Mantras, Mantras und Stille.
- Atem und Meditation.
- Zeit für Gespräche, gute Musik 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](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 „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 eine Fähre bei Pevestorf/Lenzen über die Elbe.

---

**Bitte bequeme warme Kleidung und Offenheit für neue Erfahrungen mitbringen.**

✂

.....  
**Anmeldung zum Yoga-Wochenende, Lenzen 11. – 13. 3. 2022 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