

# YOGA – Wochenende



## Ich stehe in der Mitte der Unendlichkeit

---

**Themen und praktische Übungen**      Wir Weltbeherrscher – Stimmen weiser Aborigines zu den Folgen. 'Ich', wer ist das – meine inneren Muster. 'Anders ticken', wie geht das? Bedingtes Entstehen – warum bin ich so? Vielfalt aus dem EINEN. Stille und Fülle verstehen und erfahren – vom Glück des Loslassens.

**Termin:**      Freitag, 5. 12. 2025, 18.00 Uhr bis Sonntag, 7.12., 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) 128,- €  
DZ (Dusche + Vollpension) 2 Personen 118,50 € p.P.  
Berechnet werden zwei Tage.  
Seminar: 150,-€, ermäßigt 120,-€.

**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 3. 11. 2025. Reservierung in der Reihenfolge der Anmeldungen. Spätere Anmeldungen sind möglich, wenn jemand abspringt (nachrücken von der Warteliste) schriftlich mit Namen, Anschrift, Telefon und einer Anzahlung von 50,- € in bar oder als Überweisung an Dr. Max Becker, Am Goethepark 6, 15566 Schöneiche Kto. 575 192 102, Postbank Berlin, BLZ 10010010 (bitte mit Namen).

Bei späterer Absage kann die Anzahlung nicht erstattet werden, es sei denn ein/e Ersatzteilnehmer/in wird gestellt.

---

Willkommen sind alle, die in der stillen Weite der Elbaue Kraft schöpfen möchten, Erfüllung, Erdung und Leichtigkeit suchen und sich auf ihrem Weg eine Offenheit für die Unermesslichkeit lebendiger Wunder bewahrt haben.

# Themen • Vorträge • Übungen

- Gelassenheit und was wir sonst noch so suchen...
- Verbundenheit womit, wozu – das Einfache, das schwer zu machen ist. Verbundenheit in der Vielfalt der Welt, Verbundenheit über das EINE. Verbundenheit per Körperwahrnehmung, Klang, Stille, Atem, Loslassen...
- Modelle der Wahrnehmung und Veränderung – **in uns** warten die entscheidenden Abenteuer.
- Erleuchtung und Nüchternheit. Was brauche ich, was ist Glück...
- Tun und Geschehenlassen – was riskiere ich durch Hingabe?
- Von der Suche nach einer Gelassenheit, die mich nährt und trägt.
- Fluch und Segen der Gewohnheiten – in unseren Alltagsroutinen können wir sterben oder reifen – inneres Wachstum.
- Weisheiten aus verschiedenen Kulturen zum Thema Verbundenheit.
- Zeit für Gespräche, Stille und gute Musik.

## 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.prignitz-bus.de](http://www.prignitz-bus.de)  
Das Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe ist Partnerregion der Bahn und 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 5. – 7. 12. 2025. 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: