

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP	198 €
Beitrag ermäßigt DZ/VP (für Studierende und Erwerbslose)	158 €

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 15€/Nacht. Erwerbslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent). Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Bitte schriftlich, per Fax, E-Mail oder über unsere Internetseite mit Name(n), Adresse, Tel./ Fax/ E-Mail sowie Datum und Titel des Seminars sowie Zimmerwunsch (DZ/EZ)

Mehr Informationen zum Seminar unter www.gsi-bevensen.de



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.



YOGATAGE IM WALD FÜR FRAUEN

Das Abenteuer des Unterwegsseins
27.08.2021-29.08.2021

YOGATAGE IM WALD - FÜR FRAUEN

DAS ABENTEUER DES UNTERWEGSSEINS

Mal schweigend, mal mit einem gemeinsamen Thema zusammen durch den Wald gehen und zwischendurch Atemübungen in der frischen Waldluft genießen. Wenn das Wetter mitspielt, beginnt so der Tag. Sich erlauben, die festen Wege des Alltags zu verlassen. Das ermöglicht die Erfahrung, dass sich auch ohne starren Rahmen immer wieder der stimmige Weg finden lässt. Mit sich selbst und der Natur in Kontakt sein und spüren, das reicht. Vom Wasser lernen, das voller Ruhe ist und trotzdem zielstrebig vorwärts fließt. Sich Zeit nehmen zum Schauen, Lauschen, Spüren und Miteinandersein. Mit Yogahaltungen, Naturmeditationen und Fantasiereisen im Kreis der Frauen Kraft erfahren. Der Zeitanteil, den wir draußen verbringen, richtet sich nach dem Wetter. Bei Bedarf steht ein gemütlicher Seminarraum zur Verfügung.

Freitag, 27.08.2021

bis 18:00 Uhr Anreise

19:00 Uhr

Abendrunde im Wald zum Kennenlernen mit Begegnungsübungen, Yogahaltungen im Stand und Kurzmeditationen;

Vorstellung von Haus und Programm, Körperreise zum Abschalten und zur Ruhe kommen

Samstag, 28.08.2021

9:00 - 12:00 Uhr

Befindlichkeitsrunde; Aufgabenspaziergang im Wald: Bewusstheit für eigene Bewegungsabläufe; Übungen zur Vertiefung des Atems; Alltagsthemen aus neuer Perspektive betrachten

Auswertungsgespräche; Grundlagen der Übungen und Anleitung vorstellen, Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten vermitteln

15:30 - 18:00 Uhr

Die festen Wege des Alltags verlassen und mit sich selbst und der Natur in Kontakt kommen: Erarbeitung von Yogahaltungen, Körperwahrnehmung, Fantasiereisen - Anleitung zum selbstständigen Ausführen und Erläuterung der Wirkungsweise Reflexion und Austausch im Kreis der Frauen

19:30 - 21:00 Uhr

Abendspaziergang mit Resümee der Tageserfahrung Präzise Ausführung von Körper- und Atemübungen des Yoga und meditativer Haltungen; Entspannungsreise

Sonntag, 29.08.2021

9:00 - 12:00 Uhr

Befindlichkeitsrunde; Aufgabenspaziergang mit Körper- und Atemübungen im Wald, anschließend: Fragen zur Integration in den Alltag Möglichkeiten und Grenzen eigener Yogapraxis Seminarbewertung / Seminarkritik

Nach dem Mittagessen abreise der Teilnehmenden

Abhängig vom Wetter können sich Programmeinheiten verschieben.

DOZENTIN:



Dorothee Hoppe Dipl. Ingenieurin | Referentin für Gesundheitsförderung, Yogalehrerin BDY

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Anka Theising Diplom-Kulturpädagogin, Theaterpädagogin (BuT) |

Tel.: (0 58 21) 9 55-11 2

E-Mail: anka.theising@gsi-bevensen.de

MAHLZEITEN

ab 7:30 - 9:00 Uhr Frühstück

12:00 - 13:00 Uhr Mittagessen

zwischen 14:30 - Kaffee & Kuchen

16:00

Uhr

18:00 - 19:00 Uhr Abendessen