

## DOZENTIN:



**Marianne Schumann** Yogalehrerin  
BDY/EYU | Sanftes Hatha Yoga für Körper,  
Geist und Seele; Pädagogin und Systemi-  
sche-Familienaufstellerin.

## PÄDAGOGISCHER MITARBEITER:



**Kai Möller** Diplom-Sozialpädagoge |  
Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Ge-  
sundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

Tel.: (0 58 21) 9 55-11 5  
E-Mail: kai.moeller@gsi-bevensen.de

## BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP

225 €

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

Bitte schriftlich per Brief, 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)



## 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.



## WOCHENEND-SEMINAR MIT YOGA UND MEDITATION

14.10.2022 – 16.10.2022





## WOCHENEND-SEMINAR MIT YOGA UND MEDITATION

Ein Yoga Wochenende zum Entspannen, neue Energie aufbauen und Wohlfühlen.

Die sanfte Art des Hatha-Yoga und die Achtsamkeit gegenüber den Möglichkeiten und Fähigkeiten des Einzelnen schaffen einen harmonischen Raum, Yoga und Entspannung mit Freude zu erleben.

Die Yoga-Übungen lockern die Muskeln und Gelenke und bauen die nötige Kraft für eine gute aufrechte Haltung der Wirbelsäule auf. Durch bewusste Bewegung und Atemlenkung können Spannungen abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt werden.

Angeleitete tiefe Entspannung und Meditationen runden das Programm ab.

Yoga kennt kein Alter. Mit Yoga ist es leicht, sich in seinem Körper wohlfühlen, denn Yoga macht glücklich.

### Empfehlung:

Bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch als Unterlage mitbringen. Wenn das Wetter es erlaubt, wird auch mal Yoga im Garten oder im angrenzenden Wald angeboten; dazu bitte feste Schuhe mitbringen.

Gymnastikmatten und Decken sind vor Ort vorhanden.



## DAS GUSTAV STRESEMANN INSTITUT

Das Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V. ist eine private, überkonfessionelle, überparteiliche und nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Heimvolkshochschule, die unter anderem von Bundes- und Landesstellen gefördert wird.

Unser Tagungshaus liegt in der Lüneburger Heide am Rande von Bad Bevensen, inmitten eines romantischen ehemaligen Klosterparks am Ufer der Ilmenau. Die Seminarräume befinden sich in fünf teilweise historischen Gebäuden.

Wir bieten jährlich über 200 Seminare an, teilweise in Kooperation mit anderen Institutionen.

Seit 2003 sind wir offiziell qualitätszertifiziert: Sie als lernender Mensch und gelungenes Lernen stehen seit Anbeginn unserer Tätigkeit stets im Mittelpunkt. Grundlage dafür sind unsere erfahrenen Mitarbeiter/-innen und unsere Lehrenden, die ihr Wissen kreativ und mit Freude in einem positiven Lernklima vermitteln.

## ANMELDE-FORMULAR

14.10.2022-16.10.2022

Wochenend-Seminar mit Yoga und Meditation

Vor- und Nachname

Straße u. Hausnr.

PLZ u. Ort

Ihre E-Mail-Adresse

**Beitrag ermäßigt** Nachweis ist in Kopie beigelegt

**Ich bitte um ein Einzelzimmer** zzgl. 15 € à Nacht

**Diäten/Unverträglichkeiten.** Sonderwünsche (können mit Kosten verbunden sein):

**Bildungs-/Sonderurlaub:** Ich bitte um eine Bescheinigung des Bundeslandes:

**Am Familienseminar m. KiB nehmen außerdem teil:**

Vorname Nachname

Alter

Vorname Nachname

Alter

**Diese Anmeldung ist verbindlich. Die Zahlung der Akademiebeiträge nehme ich fristgerecht nach Erhalt der Anmeldebestätigung und des anliegenden Überweisungsscheins vor.**

Datum, Unterschrift