



EUROPA: DEUTSCHLAND

AM GROSSEN LYCHENSEE: YOGA, ACHTSAMKEIT UND EMBODIMENT

- > Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See
- > Traumhafte Uckermärkische Seenplatte
- > Schnupperstunde bei unseren Parallelkursen
- > Abschluss mit allen Workshops des Frauensommers

Entspannen, ein wenig experimentieren und mit allen Sinnen den Sommerurlaub genießen! In dieser Yoga-Auszeit erkunden wir verschiedene Formen von Yoga, Achtsamkeitsübungen und Embodiment. Wenn Ihr gerne ein paar praktische Übungen und Anregungen für den Alltag mit nach Hause nehmen wollt, dann ist diese Auszeit in der idyllischen Alleinlage des Schlüsshof am Lychensee genau richtig.

Programm

Jeden Morgen schauen wir in einem rund 1-stündigen Workshop ein bestimmtes Thema zur Anwendung im Alltag an. Die Frage ist: Mit welcher Art Körperhaltung, Bewegung und Atem gehen wir durch's Leben, und was passiert, wenn wir daran etwas ändern? Wie kann uns unser „Embodiment“ helfen, Bodenhaftung in stressigen Situationen zu behalten, zentriert statt zerrissen durch den Tag zu gehen und wie kommen wir wieder runter, wenn uns der Alltag auf eine seiner wilden Reisen entführt hat?

Dass unsere Körperhaltung unsere innere Haltung beeinflusst, zeigt eine ganze Reihe einfacher Übungen mit großer Wirkung. Aber probiert es aus, seht selbst und nehmt mit nach Hause, was Euch taugt! Zur Abrundung gibt es auch noch einige mobilisierende und kräftigende Übungen für potenzielle Probleme in Nacken, Schultern und Rücken sowie eine gute Portion Achtsamkeit und Wiederentdeckung der Sinne.

Das Rahmenprogramm rund um die kompakten Workshops: Hatha Yoga und Vinyasa Yoga im Slow Flow zum Aufwachen am Morgen sowie entspannendere Stile wie Yin Yoga, Shinrin Yoku oder Yoga Nidra zur Entspannung am frühen Abend.

In den Pausen zwischen den Yoga-Einheiten können kleine Spaziergänge oder individuelle Ausflüge unternommen werden.

Unterkunft

Inmitten einer traumhaften Seenlandschaft liegt das ehemalige [Herrenhaus Schlüßhof am Großen Lychensee](#) mit 9ha großem Parkgrundstück. Ein Ort für Ruhe und Besinnung und grenzenloser Kreativität. Die wunderschöne Alleinlage direkt am Großen Lychensee und der 200qm große Panorama-Seepavillon mit Parkettboden und Blick auf den See schaffen eine naturnahe, idyllische und sommerliche Atmosphäre.

Die unterschiedlichen Zimmer und Wohnungen sind komplett rauch- und fernsehfrei. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN (schwach) ist kostenlos zu nutzen.

Das uckermärkische Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg und 20 km entfernt von Templin und ist aus Berlin kommend in ca. 90 Minuten zu erreichen.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
14.07.2024	20.07.2024	X	1.370 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Vegetarische Vollpension
- > Übernachtungen in EZ in Wohnungen oder kl. Häusern, jeweils mit geteiltem Bad
- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Lunchpaket am Abreisetag
- > Getränke für den Abschlussabend
- > Yogaraum mit Matten und Decken
- > Kurs (tgl. ca. 3-4 Std.)
- > 1 Schnupperstunde bei Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kursleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Kurtaxe, bezahlbar vor Ort
- > Getränke
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > Nutzung der Kanus

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Anreise mit der Bahn zum Schlüßhof am Lychensee
- > Den Schlüßhof in Lychen erreicht man von Berlin aus in Richtung Fürstenberg/Havel mit der Bahn und im Anschluss mit der Buslinie 517 (siehe www.bahn.de, als Endziel Haltestelle Lychen, Schlüßhof eingeben). Vom Fürstenberger Bahnhof besteht auch die Möglichkeit mit dem Taxiunternehmen Köpcke (033093 39134) die letzten 12 km bis zum Schlüßhof zu fahren.
- > Anreise mit dem Auto zum Schlüßhof am Lychensee
- > Per Auto erreichst Du den Schlüßhof über die B96/Fürstenberg/Lychen(vor Ortseingang, rechte Abzweig an Bushaltestelle "Schlüßhof") oder B109/Templin/Lychen (nach Ortsausgang, linker Abzweig an Bushaltestelle "Schlüßhof"). Achtung: Manche Navis versuchen trickreich, die Autofahrerinnen zu einem anderen Weg zu verleiten und führen sie nach Lychen hinein und auf abenteuerliche Wege um den Schlüßhof herum. Dann landen sie nach einer Fahrt über Stock und Stein am verschlossenen hinteren Betriebsgelände.
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem

zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

>

Reiseleiter/innen

- > Simona Mona

Simona verfügt über einen schier unerschöpflichen Vorrat an Neugier und Begeisterungsfähigkeit für „fremde“ Kultur und Philosophie. Zu Studienzeiten hat sie ihre Erfahrungen als Journalistin geteilt, heute nimmt sie die Menschen lieber gleich mit auf die Reise, um vor Ort Kultur zu übersetzen und gemeinsam zu erleben. An Südostasien, wo sie den Großteil der vergangenen 15 Jahre verbracht hat, hat sie ihr Herz verloren. Aber die „Reisen ins Hier“ der zertifizierten Yoga- und Embodimentlehrerin und Reiseleiterin gibt es jetzt auch in Deutschland und Südeuropa. Auf ihrer Website kannst du herausfinden, was sie sonst noch so macht: <https://reiseninshier.de/>

Generelle Hinweise

- > Anreise zum Schlüßhof
- > Die Anreise erfolgt am Anreisetag ab ca. 14 Uhr. Gemeinsamer Beginn mit dem Kaffeetrinken um ca. 16 Uhr.
- > Die Abreise erfolgt individuell nach dem Mittagessen (13 -14 Uhr); die Zimmer müssen allerdings um 10 Uhr geräumt werden.
- > Wegbeschreibung
- > Den Schlüßhof in Lychen erreicht man von Berlin aus in Richtung Fürstenberg/Havel mit der Bahn und im Anschluss mit der Buslinie 517 (siehe www.bahn.de, als Endziel Haltestelle Lychen, Schlüßhof eingeben). Vom Fürstenberger Bahnhof besteht auch die Möglichkeit mit dem Taxiunternehmen Köpcke (033093 39134) die letzten ca.12 km bis zum Schlüßhof zu fahren.
- > BUS Fahrplan (unter Vorbehalt)
- > Anreise ab BHf. Fürstenberg (Havel)/
- > Bus 517 - Richtung Templin, ZOB
- > Bahnhof Fürstenberg 13:05 Uhr ab
- > Haltestelle Schlüßhof 13:24 Uhr an
- > Bahnhof Fürstenberg 15:05 ab
- > Haltestelle Schlüßhof 15:24 an
- > Bahnhof Fürstenberg 17:05 Uhr ab
- > Haltestelle Schlüßhof 17:24 Uhr an
- > Abreise ab Haltestelle Schlüßhof/
- > Bus 517 - Richtung Fürstenberg (Havel), Bahnhof

- > Haltstelle Schlüßhof 12:41 Uhr ab
- > Bahnhof Fürstenberg 13:00 Uhr an
- > Haltstelle Schlüßhof 14:39 Uhr ab
- > Bahnhof Fürstenberg 14:58 Uhr an
- >
- > Bitte beachte: Alle Angaben unter Vorbehalt des Fahrplanwechsels
- > Per Auto erreicht frau den Schlüßhof über die B96/Fürstenberg/Lychen(vor Ortseingang, rechte Abzweig an Bushaltestelle "Schlüßhof") oder B109/Templin/Lychen (nach Ortsausgang, linker Abzweig an Bushaltestelle "Schlüßhof"). Achtung: Manche Navis versuchen trickreich, die Autofahrerinnen zu einem anderen Weg zu verleiten und führen sie nach Lychen hinein und auf abenteuerliche Wege um den Schlüßhof herum. Dann landen sie nach einer Fahrt über Stock und Stein am verschlossenen hinteren Betriebsgelände.
- > Haustiere
- > Das Mitbringen von Haustieren ist leider nicht gestattet.
- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.