

EUROPA: DEUTSCHLAND

## STAND UP PADDLING UND YOGA AM GROSSEN LYCHENSEE

- > Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See
- > Traumhafte Natur inmitten einer großen Seenlandschaft
- > Neues Yoga-Erleben auf dem SUP
- > Erfahrene Yogalehrerin
- > Schnupperstunde bei den anderen Workshops

Eine Woche voller Erholung und Bewegung auf den idyllischen Seen rund um Lychen. Inmitten unberührter Natur bieten wir dir eine besondere Kombination aus Stand-Up-Paddling (SUP) und Yoga, ideal für alle, die Entspannung, Balance und Abenteuer verbinden möchten.

Unsere SUP-Touren führen dich auf eine Erkundungsreise über die sieben Seen von Lychen, sowie entlang der malerischer Kanäle, die diese Gewässer miteinander verbinden. Genieße die friedliche Stille, während du sanft über das Wasser gleitest, umgeben von der natürlichen Schönheit der Umgebung. Die Touren variieren in Länge und Intensität, sodass sowohl Anfängerinnen als auch fortgeschrittene Paddlerinnen auf ihre Kosten kommen.

### **Yoga auf dem Wasser**

Parallel dazu bauen wir die Yoga-Übungspraxis Schritt für Schritt auf. Auf deinem SUP-Board, das als schwimmende Yogamatte dient, erlernst du einfache Hatha-Yoga-Übungen, die deinen Körper mobilisieren und kräftigen. Durch die zusätzliche Herausforderung des Gleichgewichts auf dem Wasser, wirst du deinen Körper auf neue Weise erleben und stärken.

### **Yogaerfahrung oder SUP-Vorkenntnisse sind dafür nicht nötig.**

Die sanften Yoga-Posen helfen dir, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch bewusstes Atmen und meditative Übungen wirst du zu deiner inneren Ruhe finden. Besonders entspannend ist das abschließende Shavasana, bei dem du auf deinem Board liegst und die sanften Bewegungen des Wassers spürst – eine einzigartige Art der Tiefenentspannung.

Diese Woche lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen, die Natur in vollen Zügen zu genießen und dabei Körper und Geist in Einklang zu bringen – ein Erlebnis, das dich erfrischt und nachhaltig entspannt zurückkehren lässt.

### 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 somerliche Atmosphäre.

Die kleineren Wohnungen und Bungalows sind alle mit Du/WC ausgestattet und komplett rauch- und fernsehfrei. Größere Wohnungen haben immer 2-3 Zimmer, die sich dann 1 Bad teilen.

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. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN ist kostenlos zu nutzen.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.07.2025	02.08.2025	X	1.390 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in EZ in Wohnungen oder kl. Häusern, jeweils mit geteiltem Bad
- > Vegetarische Vollpension
- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Lunchpaket am Abreisetag
- > Abschlußabend mit Getränken
- > Gruppenraum am Veranstaltungsort
- > Bettwäsche, Handtücher (1 Set)
- > 1 Schnupperstunde bei Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kurs (tgl. ca. 3-4 Std.)
- > Kursleiterin

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke
- > Materialkosten
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > ortsübliche Kurtaxe

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 10

## 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

## **Reiseleiter/innen**

### > Katrin Borzym

Katrin hat im Yoga seit 2003 ihren ganz eigenen Weg in die Freiheit gefunden, als ehemalige Leistungssportlerin und Marketingmanagerin viele Jahre in der Wirtschaft tätig, führte sie als zertifizierte BDYoga-Lehrerin das Himalaya Institut – Yogaschule in Ahrensburg. Ihre Leidenschaft Yoga, als Kraftquelle für mehr Ausgeglichenheit, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit im Alltag, teilt sie mit ihren TeilnehmerInnen in achtsamen und kräftigenden Hatha Yoga Übungen bei Yogareisen, Workshops und SUP-Yogakursen. Dabei liegt der Fokus auf Entspannung, Achtsamkeit und Meditation und der Freude am eigenen Üben. Ihre fröhliche offene Art ist spürbar und mitreißend.

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