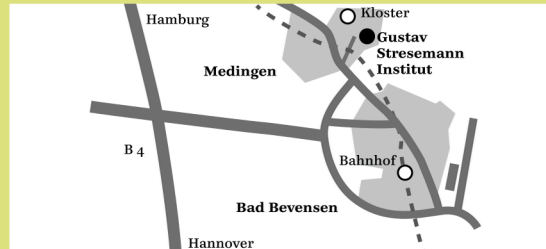


YOGA FÜR MÄNNER NEUE ENERGIE UND GELASSENHEIT ENTDECKEN

An diesem Wochenende erwarten Sie verschiedene Yoga-Techniken: Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga Nidra. Außerdem erwartet Sie eine Einführung in die Yoga-Philosophie, Waldbaden/Shinrin Yoku mit Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Meditation und Atemübungen. Sie fließen damit durch mehrere Yoga-Richtungen.

Das bekannte Hatha Yoga kombiniert Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation. Die Muskulatur wird gestärkt, die Flexibilität gefördert und Stress abgebaut. Im Yin Yoga entspannen Sie bewusst Ihre Muskulatur, um gezielt das Bindegewebe, die Faszien, Bänder und Gelenke – die sogenannte „Yin-Hälfte“ des Körpers – zu erreichen. Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung, ein Zustand tiefer körperlicher, geistiger und emotionaler Entspannung, in dem der Geist wach bleibt, während der Körper vollkommen ruht. Bei gutem Wetter werden wir auch in der Natur praktizieren.

Der Fokus des Wochenendes liegt ganz auf Ihrer persönlichen Yoga-Erfahrung und -Entwicklung – mit Entspannung, Bewegung und Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten in erholsamer Atmosphäre. Neue Energie inklusive!



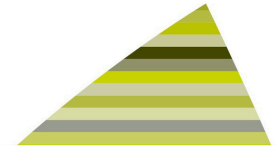
SO FINDEN SIE UNS!

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



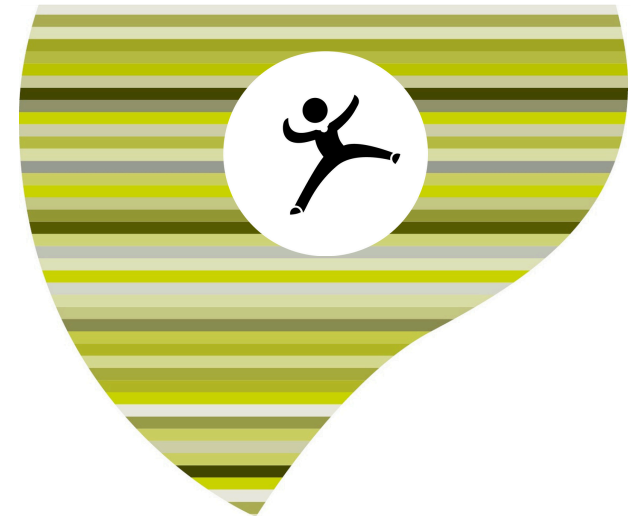
Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.)



YOGA FÜR MÄNNER

NEUE ENERGIE UND GELASSENHEIT ENTDECKEN

17. bis 19. April 2026



YOGA FÜR MÄNNER

NEUE ENERGIE UND GELASSENHEIT ENTDECKEN

Neue Kraft tanken, Gelassenheit und Ruhe gewinnen – Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm, das Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert.

Beweglichkeit und Kraft, Gelassenheit und Fokussierung auf das Jetzt – zusammen mit anderen Yoga-Interessierten genießen Sie eine entspannte Auszeit und den Fokus auf das Ich in wunderbarer Natur.

Geeignet ist das Seminar für Männer, die Lust haben, Neues auszuprobieren. Es richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben und ihren Körper bewusst wahrnehmen möchten. Erste Yoga-Erfahrungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Eine grundlegende Beweglichkeit ist notwendig, um die Übungen angenehm und sicher ausführen zu können.

Empfehlung:

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung („Zwiebellook“) und warme Socken mit. Wenn das Wetter es erlaubt, finden einige Übungen auch im Freien statt. Bitte bringen Sie dazu wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mit. Wir empfehlen Ihre eigene („Wohlfühl“-) Yogamatte, Meditationskissen und Decke mitzubringen. Es ist aber auch alles vor Ort vorhanden.



ALLE YOGA-SEMINARE 2026 IM GUSTAV STRESEMANN INSTITUT

17.-19.4.26	Yoga für Männer Sven Dornfeld, Sabine Messner
5.-7.6.26	"Zeit für mich" mit Yoga und Meditation Marianne Schumann
7.-9.8.26	Yogatage im Wald – für Frauen Dorothee Hoppe
12.-16.10.26	Auftanken vor dem Winter – für Frauen Dorothee Hoppe
16.-18.10.26	Stille Kraft Yoga für (hoch)sensible Menschen Marianne Schumann

Weitere Seminare aus dem Bereich "Gesundes Leben"
- Fasten, Qi Gong, Feldenkrais, Alexander-Technik -
finden Sie auf www.gsi-bevensen.de

DOZENTIN UND DOZENT:

Sven Dornfeld Yogalehrer (BYV), Hannover.
5-Elemente-Yoga & Ayurveda, Thai Yoga Bodywork,
Meditationskursleiter (in Ausbildung) Schwerpunkt:
Yoga für Männer

Sabine Messner Yogalehrerin (BYV), Hannover. Yin
Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin
(BYVG) Schwerpunkte: Yin Yoga und Entspannung

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:

Marion Junker Kulturwissenschaftlerin (M. A.)
Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundes Leben,
Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie +49 (0)5821 955-115
marion.junker@gsi-bevensen.de

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Betrag DZ/VP 340 Euro

Betrag EZ/VP 390 Euro

zzgl. Kosten: Kurtaxe/Nacht 3,50 Euro

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm,
Vollverpflegung – selbstverständlich auch vegetarisch
– und Unterbringung im Doppelzimmer mit
Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 25€/Nacht.
Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung
erhalten (20 Prozent). Über unsere AGB informieren Sie
sich bitte auf unserer Internetseite.

ANMELDUNG

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