

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP	340 €
Beitrag EZ/VP	390 €

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 Euro/Nacht.

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 an, am einfachsten über unsere Internetseite www.gsi-bevensen.de. Hier können Sie auch besondere Essenswünsche oder Unverträglichkeiten angeben, z. B. vegan, glutenfrei, Nussallergie.

Empfehlung:

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung („Zwiebellook“) und bringen Sie 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 Teilnehmenden, ihre eigenen („Wohlfühl“-) Gymnastikmatten, Meditationskissen und Decken mitzubringen. Sie sind allerdings auch vor Ort vorhanden.

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.)

STILLE KRAFT YOGA FÜR (HOCH)SENSIBLE MENSCHEN

16. bis 18. Oktober 2026



STILLE KRAFT - YOGA FÜR (HOCH)SENSIBLE MENSCHEN

Dieses Wochenende ist für (hoch-)sensible Menschen, die Entspannung, innere Ruhe, Erdung und Regeneration suchen. Es ist sowohl für Einsteiger*innen als auch Menschen mit Yoga-Erfahrung geeignet.

Hochsensible Menschen nehmen ihre Umwelt intensiver wahr. Das kann einerseits bereichernd sein, doch andererseits im Alltag schneller zur Erschöpfung führen als bei anderen Menschen.

Aus eigener Erfahrung weiß Dozentin Marianne Schumann, erfahrene Yoga-Lehrerin und Pädagogin, um die Bedürfnisse hochsensibler Menschen und hat ihre Yoga-Praxis daran angepasst.

Marianne Schumann erklärt: „Yoga hat mir wesentlich dabei geholfen, immer wieder Stabilität für den Alltag aufzubauen und mich gut zu fühlen. Diese Erfahrungen gebe ich gerne an Interessierte weiter.“

Hochsensibel zu sein ist keine Schwäche, es ist eine Einladung, tiefer zu fühlen, bewusster zu leben und liebevoll mit sich selbst umzugehen.

Das Seminar umfasst unter anderem sanftes Hatha-Yoga, Übungen zu sinnvollem Anspannen und Entspannen und der Kraft von kleinen Pausen, die Stärkung des Parasympathicus' („Ruhe-Nerv“), Atemführung und Atemübung zur Reduktion von Reizüberflutung und die Entwicklung einer individuell angepassten Yoga-Praxis.

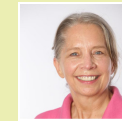
Marianne Schumann, erfahrene Yoga-Lehrerin und Pädagogin, vermittelt die sanfte Art des Hatha-Yoga mit Achtsamkeit gegenüber den Möglichkeiten und Fähigkeiten jedes Einzelnen. So wird Yoga in seiner wohltuenden ganzheitlichen Wirkung auf Körper, Geist und Seele erfahrbar.

ALLE SEMINARE IM BEREICH GESUNDES LEBEN 2026 IM GSI

- | | |
|--------------|--|
| 14.-21.2.26 | Eine volle Woche fasten – ganzheitlicher Start in die Fastenzeit
Uta-Maria Döhn, Gottfried Mahnke |
| 6.-8.3.26 | Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen |
| 6.-8.3.26 | In der Kraft des Nicht-Tuns:
Alexander-Technik
Teresa Brunnmüller |
| 17.-19.4.26 | Yoga für Männer
Sven Dornfeld, Sabine Meßner |
| 5.-7.6.26 | Feldenkrais
Renate Ackermann |
| 5.-7.6.26 | "Zeit für mich" mit Yoga & Meditation
Marianne Schumann |
| 7.-9.8.26 | Yoga-Tage im Wald – für Frauen
Dorothee Hoppe |
| 4.-6.9.26 | Feldenkrais
Renate Ackermann |
| 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 |
| 9.-13.11.26 | Qi Gong-Woche
Hans Martin Lorentzen |
| 13.-15.11.26 | Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen |



DOZENTIN:



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

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Marion Junker Kulturwissenschaftlerin
(M.A.) | Schwerpunkte: Kindertagesstät-
ten, Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt,
Ökologie

Tel.: +49 (0)5821 955-115

E-Mail: marion.junker@gsi-bevensen.de

WEITERES SEMINAR VON MARIANNE SCHUMANN:

„ZEIT FÜR MICH“ MIT YOGA UND MEDITATION

ENERGIE - ENTSPANNUNG - WOHLBEFINDEN

5. bis 7. Juni 2026

Das sanfte Hatha-Yoga vereint Bewegungen, Meditation und bewussten Atem zu einer ganzheitlichen Entspannungsmethode.

Neben den klassischen Hatha-Yoga-Elementen, Atemübungen und der Meditation werden einfache Meridian-Dehnungen und Gelenk- und Drüsenübungen angeboten. Sie können ausgleichend und stabilisierend auf das Nervensystem, die Organe und die Hormone wirken.

Eine Yin-Yoga Sequenz, angeleitete Tiefen-Entspannung und Fantasiereisen runden das Angebot ab.