

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Yoga-Wochenende "Yogatage im Wald"

Beitrag: 300€ im DZ inkl. VP - 350€ im EZ inkl. VP

Yoga-Woche "Auftanken vor dem Winter"

Beitrag: 530€ im DZ inkl. VP - 630€ im EZ inkl. VP

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – selbstverständlich auch vegetarisch – und Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

Einzelzimmer-Zuschlag: 25€/Nacht.

Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent).

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

Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich an, am einfachsten über unsere Internetseite. Hier können Sie auch besondere Essenswünsche oder Allergien angeben, z. B. vegan, glutenfrei, Nussallergie.



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.)

YOGATAGE IM WALD

7. bis 9. August 2026

und

AUFTANKEN VOR DEM WINTER

Yoga, Wald und Begegnung

12. bis 16. Oktober 2026



FÜR FRAUEN

YOGATAGE IM WALD

DAS ABENTEUER DES UNTERWEGSSEINS

Termin: 7. bis 9. August 2026

Mal schweigend, mal mit einem gemeinsamen Thema zusammen durch den Wald gehen und zwischendurch Atemübungen in der frischen Waldluft genießen. Wenn das Wetter mitspielt, beginnt so der Tag. Sich erlauben, die festen Wege des Alltags zu verlassen. Das ermöglicht die Erfahrung, dass sich auch ohne starren Rahmen immer wieder der stimmige Weg finden lässt. Mit sich selbst und der Natur in Kontakt sein und spüren, das reicht. Vom Wasser lernen, das voller Ruhe ist und trotzdem zielstrebig vorwärts fließt. Sich Zeit nehmen zum Schauen, Lauschen, Spüren und miteinander Sein. Mit Yogahaltungen, Naturmeditationen und Fantasiereisen im Kreis der Frauen Kraft erfahren.

Das Seminar beginnt am Freitag um 14.30 Uhr mit dem gemeinsamen Nachmittagskaffee.



AUFTANKEN VOR DEM WINTER

YOGA, WALD UND BEGEGNUNG

Termin: 12. bis 16. Oktober 2026

Die Umstellung auf die „dunkle Jahreszeit“ mit kühlen Temperaturen und weniger Licht bereitet vielen Menschen Unbehagen. Im Kontakt mit sich selbst und anderen Frauen besteht in diesem Seminar die Möglichkeit, die letzten Sonnenstrahlen im leuchtenden Herbstwald zu genießen, um vor dem Winter Kraft zu tanken. Innehalten und Zugang finden zu dem, was Körper, Geist und Seele in dieser Zeit gut tut. Eigenen Bedürfnissen Raum geben und sich Zeit nehmen für Achtsamkeit, um heitere Gelassenheit zu entwickeln und damit „aufgetankt“ die dunkle Jahreszeit mit gutem Gefühl willkommen heißen können. Aufgabenspaziergänge werden uns gemeinsam in den Wald führen, um Anregungen für neue Perspektiven im Alltag zu erhalten.

Aus Yogahaltungen und Entspannungspraxis entsteht Ausrichtung, die uns durch den Winter tragen kann. Tanz, Spiel und Bewegungsübungen bringen neue Kräfte und stärken die Lebensfreude.

Das Seminar beginnt am Montag um 14 Uhr. Der Mittwochnachmittag steht zur freien Verfügung.

Der Zeitanteil, den wir draußen verbringen, richtet sich nach dem Wetter. Bei Bedarf steht ein gemütlicher Seminarraum zur Verfügung.

Empfehlung:

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung („Zwiebellook“) und bringen Sie warme Socken mit. Bitte bringen Sie ebenso wetterfeste Bewegungskleidung und feste Schuhe für die Einheiten draußen mit. Wir empfehlen Teilnehmenden, ihre eigenen („Wohlfühl“-) Gymnastikmatten, Meditationskissen und Decken mitzubringen. Sie sind allerdings auch vor Ort vorhanden. Bitte bringen Sie auch Schreibutensilien mit.

DOZENTIN:



Dorothee Hoppe Dipl. Ingenieurin | Referentin für Gesundheitsförderung, Yogalehrerin BDY

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



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

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

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

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