BEITRÄGE

AUG 27
13. - 15.08.

**YOGATAGE IM WALD –
DAS ABENTEUER DES UNTERWEGSSEINS**

BEITRAG: 330 € DZ/VP

OKT 27
18. - 22.10.

**AUFTANKEN VOR DEM WINTER –
YOGA, WALD UND BEGEGNUNG**

BEITRAG: 560 € DZ/VP

Im Seminarbeitrag sind das Seminarprogramm inkl. Vollverpflegung (selbstverständlich auch vegetarisch) und Unterbringung im Zweibett- oder Einbettzimmer mit Dusche/WC enthalten. Einzelzimmer: Zuschlag 25 €/Nacht.

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 € pro Person und Nacht.

20 % Ermäßigung für Arbeitslose, Schüler*innen, Auszubildende und Studierende. Ein entsprechender Nachweis ist der Anmeldung beizulegen.

Eine nachträgliche Reduzierung ist nicht möglich.
Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite: www.gsi-bevensen.de

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich über unsere Website **www.gsi-bevensen.de** an.

Hier können Sie unter **„Sonstige Anmerkungen“** auch etwaige Bedürfnisse angeben, z. B. Lebensmittelallergien.

Beachten Sie die Fristen und Kosten im Falle einer Absage.

Unser Haus können Sie auch für eigene Veranstaltungen buchen. Wenden Sie sich gerne an unseren Gasttagungsbereich:
E-Mail: info@gsi-bevensen.de
Telefon: 05821 955-116

DAS GUSTAV STRESEMANN INSTITUT

Das Gustav Stresemann Institut Niedersachsen e.V. ist eine private, überkonfessionelle, überparteiliche und nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Heimvolkshochschule, die unter anderem von Bundes- und Landesstellen gefördert wird.



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
In unmittelbarer Nähe befindet sich außerdem die Bushaltestelle „Vier Linden“ in Medingen (hvv).

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: (0 58 21) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.de

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

gsi niedersachsen

Lernen.
Begegnen.
Zukunft.



13. – 15. AUGUST 2027

Das Abenteuer des Unterwegsseins
YOGATAGE IM WALD

18. – 22. OKTOBER 2027

Yoga, Wald und Begegnung
AUFTANKEN VOR DEM WINTER

für Frauen

GESUNDES LEBEN

13. - 15. AUGUST 2027

Yoga Tage im Wald

Das Abenteuer des Unterwegsseins

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.

Hier geht's direkt zur Seminarseite und zur Anmeldung:



Foto: Dorothee Hoppe

12. - 16. OKTOBER 2027

Auftanken vor dem Winter

Yoga, Wald, Begegnung

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.

Hier geht's direkt zur Seminarseite und zur Anmeldung:

Weitere Seminare aus dem Bereich "Gesundes Leben" z.B. Fasten, Qi Gong, Feldenkrais, Kneipp finden Sie auf **www.gsi-bevensen.de.**

DOZENTIN:



Dorothee Hoppe

Yogalehrerin (BDY), Hannover
Referentin für Gesundheitsförderung,
Dipl. Ingenieurin
Schwerpunkt: Yoga für Frauen

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

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.

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