

## OSTSEE | GUTSHAUS STELLSHAGEN

### seminare

das ist der ganz kleine urlaub zwischendurch!  
allein oder zusammen mit dem partner oder der  
freundin sich ausklinken und eintauchen in die  
stille weite des klützer winkels.  
und wir kümmern uns um ihr wohl!



ein reiseangebot der partnerfirma  
von andersreisen - kreativ



- bio-hotel mit gutshaus
- charme, weite und mehr meer
- schwedische sauna am schwimmteich
- raffinierte küche für genießer

wir haben für sie freundliche und nach fengshui richtlinien gestaltete zimmer reserviert und bereiten ihnen zu allen drei mahlzeiten ein köstliches vegetarisches delikatessbuffet in 100 % bio-qualität!  
ausserdem laden wir sie ein, im tao gesundheitszentrum 2 wohltuende einzelbehandlungen zu geniessen:

eine entspannungsmassage und eine behandlung eigener wahl aus dem grossen angebot. darüber hinaus steht ihnen unser saunahaus mit 3 verschiedenen saunen, wärme- und duschlandschaft sowie der naturbadeteich jederzeit zur verfügung und über den tag verteilen sich die veranstaltungen des hotelpro-

gramms, an denen sie nach lust und laune teilnehmen können. und die natur um's gutshaus herum ist zu jeder jahreszeit schön, so dass es immer etwas zu erkunden gibt ob per fahrrad, zu fuss (oder auf schlittschuhen).

manchmal auch einfach sitzend auf einer bank mit dem blick ins endlose blau...



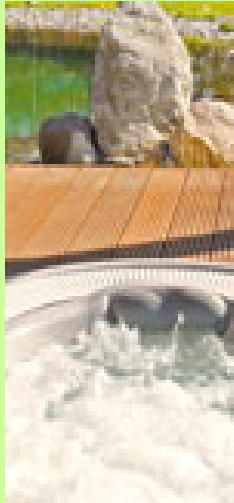
## seminare



## jahresprogramm 2010

reiseNr	datum	thema	reiseleitung	EURO
489.OGS.01	12.-19.3.	GANZHEITLICHES YOGA – DEM WESENTLICHEN AUF DER SPUR	TRAUTE NEUMANN	898
380.OGS.01	26.3.-2.4.	KUNDALINI YOGA - DER WEG ZU DEINEM HERZEN	ILKA SINGENDONK	898
482.OGS.01	9.-16.4.	LUNA YOGA - ZEIT DER FÜLLE	SUSANNE GLEICHMANN	898
385.OGS.01	2.-9.7.	SHAMBHALA-YOGA UND MEDITATION	IRIS VOLKAMMER	959
386.OGS.04	9.-16.7.	YOGA & INNEHALTEN – ENTSPANNEN & ENTSCHEUNIGEN	CLAUDIA ENGEL-NIEBEN	959
485.OGS.01	3.-10.9.	YOGA & MEDITATION - NACH INNEN GEHEN - ZEIT FÜR STILLE FINDEN	INGRID MAUTNER	959
388.OGS.01	10.-17.9.	LUNA YOGA & DIE MERIDIANENERGIE SPÜREN	ANITA BERGER	898
551.OGS.05	24.9.-1.10.	YOGA - EIN WEG DER KREATIVITÄT & WANDLUNG	WALTRAUD SCHNEIDER	898
483.OGS.01	15.-22.10.	MIT YOGA ZUR HORMONELLEN BALANCE	ANGELIKA NEUMANN	898
391.OGS.01	12.-19.11.	YOGA & YOGA WALKING	DOROTHEE PETER	898

## meerluft einatmen



### eingeschlossene leistungen

- gebuchter ferienkurs
- tägliche gruppenbetreuung durch die seminarleitung
- begrüßungstreffen
- unterkunft im ½ doppelzimmer (typ wasser)
- vegetarische vollwert-halbpension
- freie nutzung der saundlandschaft
- infopaket

### zusatzleistungen: preis in €

- ½ dz typ sonne pro woche 140
- ez-zuschlag typ wasser pro woche 175
- ez-zuschlag typ sonne pro woche 315
- buchungspauschale 25
- preisänderungen & irrtum vorbehalten

### teilnehmer/innenzahl:

mindestens: 6, höchstens: 20

**sich  
gutes  
tun  
und  
sich  
erholen**

### **seminardetailinformationen**



#### **GANZHEITLICHES YOGA – dem wesentlichen auf der spur**

12.03.-19.03. | reiseNr: 489.OGS. 01  
preis euro 898

sie gehen auf eine entdeckungsreise, erspüren die bedürfnisse ihres körpers und ihrer seele. heilende impulse können auftauchen, wesentliches kann sich in ihnen entfalten. als reisebegleiter dienen ihnen die kraft des frühlings, die einzigartigkeit des ortes und die begegnung mit den rhythmien der natur. bei der spurensuche helfen ihnen sanfte und dynamische körper- und atemübungen, meditation und einfache sinnliche rituale. sie brauchen keine teure ausrüstung; alles, was sie brauchen, liegt in ihnen selbst!

**traute neumann** ist heilpraktikerin, entspannungstherapeutin und yogalehrerin mit langjähriger berufserfahrung. sie begleitet menschen einfühlsam, mit einem blick fürs wesentliche und für eine sinnlich-kreative

verbindung von kopf, herz und hand.

#### **KUNDALINI YOGA - der weg zu deinem herzen**

26.03.-02.04. | reiseNr: 380.OGS. 01  
preis euro 898

im herzen existiert ein tiefes wissen, das über materielle und weltliche begrenzungen hinausgeht. wer diesen inneren ort besucht, findet zeit und ruhe zum kontakt mit dem tiefen sein und zugang zum wissen um sich selbst und die wahren eigenen bedürfnisse. in diesem besonderen yoga-seminar schaffen sie raum für eine tiefe, ruhige und ‚berührende‘ yoga-praxis, die in verbindung mit der massage-, reiki- und chakra-energie zu einem ganz besonderen erlebnis werden kann. die kraft ihrer stimme, der atmung, die dynamische und bewegende energie des kundalini und die beruhigende und sanfte wirkung des hatha yogas ebnen den weg zu ihrer reise nach innen.

**ilka singendonk** ist ausgebildete yogalehrerin, massagetherapeutin und reiki masterin

sowie mitglied im berufsverband für präventives yoga und yoga-therapie. sie hat viele jahre in asien gelebt und dort ein healing centre geleitet.

#### **LUNA YOGA - zeit der fülle**

09.04.-16.04. | reiseNr: 482.OGS. 01  
preis euro 898

„auf dem weg der ganzheit ist ein wichtiger schritt, die fülle zu erkennen und aus der fülle heraus zu leben.“

die vielfältigen bewegungen und haltungen aus dem luna yoga bewirken körperliche kraft und beweglichkeit, lassen den atem tief und fein werden, fördern die entspannung. die übungen bereichern





## ein blühendes blumenmeer und mehr

körper, geist und seele, tragen zu gesundheit und wohlergehen bei. luna yoga lehrt gelassenheit und frohsinn. es weckt die lebensfreude. ihre sinne werden geschärft, ihr geist erfrischt. sie erfahren dankbarkeit und fülle in ihnen selbst. still und abseits vom geschäftigen alltag können sie diese zeit ganz für sich geniessen.

**susanne gleichmann**, yogalehrerin und ausbildungstrainerin luna yoga, schülerin von adelheid ohlig, arbeitete als biologin



und naturpädagogin im naturschutz in ostdeutschland; schwerpunkt ihrer arbeit ist die verbindung von yoga und natur.

### SHAMBHALA-YOGA & MEDITATION

02.07.-09.07. reiseNr: 385.OGS. 01

preis euro 959

shambhala. so verheissungsvoll wie der name so ist auch die vision, die hinter diesem uralten himalaya-mythos steckt. in ihrer urlaubswoche werden sie mit hilfe von yoga und meditation die gleichzeitigkeit von energievoller kraft und ruhiger gelassenheit, von klarer wachheit und mitfühlender sanftheit erfahren können. die yogaübungen sind körper- und atembetont, auch hier wird iris vollkammer anforderung und energie mit loslassen und entspannung kombinieren. in den meditationsphasen üben sie shamatha, eine buddhistische atemachtsamkeitsmeditation, die sich mit gehmeditation abwechselt, wenn es das wetter zulässt, auch in der natur. sowohl die yogapraxis als auch die meditation sind für menschen jeglichen alters und erfahrungs-

hintergrundes gut geeignet.

**iris vollkammer** praktiziert seit mehr als 30 jahren yoga und meditation, beschäftigt sich seit vielen jahren mit dem shambhala-mythos, schülerin von chögyam trungpa rinpoche, autorisierte meditationsanweiserin in der tradition des shambhala-buddhismus.

### YOGA & INNEHALTEN – entspannen & entschleunigen

09.07.-16.07. | reiseNr: 386.OGS. 04

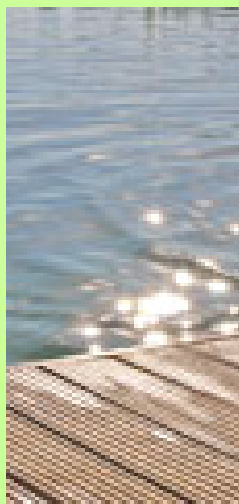
preis euro 959

„was immer im körper geschieht, geschieht auch dem geist. die gesundheit des körpers ist die gesundheit des geistes.“ (thich nhat hanh)

in dieser ferienwoche lädt sie claudia engel-niessen zum yogaüben auf den gutshof stellshagen ein. inmitten unberührter natur können sie die freude des augenblicks erleben. dieser übungsweg unterstützt ausserdem ihr körperliches und seelisch-geistiges wohlbefinden, zumal sich die körperarbeit ihren individuellen möglichkeiten anpasst. über eine sanfte atempraxis gelangen sie zu einer vertieften wahrnehmung und konzentration als voraussetzung zur meditation. wenn der sprunghafte geist durch das üben zurückgeführt wird in die gegenwart, können sie zu mehr einsicht in die zusammenhänge des lebens gelangen.

**claudia engel-niessen**, yogalehrerin bdy/eyu, yogateacher khyf unterrichtet seit 1988 in eigener schule in höhr-grenzhausen. weiterbildung in yoga der energie, anatomie und in der tradition von krishnamacharya, schülerin von sriram, autorisiert zum einzelunterricht.

### YOGA & MEDITATION: nach innen ge-



**neue  
kräfte  
tanken**

### hen - zeit für stille finden

03.09.-10.09. | reiseNr: 485.OGS. 01

preis euro 959

ihr alltag lässt sie immer wieder vergessen, auf sich selbst zu achten. sie verlangen sich das maximum ab und funktionieren nur noch. verspannungen, kopf- und rücken-schmerzen, das gefühl nicht mehr richtig durchatmen zu können, sind die folgen.

diese woche bietet ihnen raum zum aufatmen, zeit zum regenerieren, zeit, um körper und seele zu entspannen. yoga bietet dazu ideale mittel. körper- und atemübungen (asana, pranayama), mantra-rezitation und meditation führen sie zum tiefen erleben von entspannung und ausgeglichenheit. eine atmosphäre der heiteren gelassenheit, der entspannung und offenheit lässt sie die alltagshektik vergessen, ruhe finden und wieder in kontakt mit sich kommen.

**ingrid mautner**, yogalehrerin ggf, bdy/eyu. weiterbildungen: meditationsbegleitung, pranayama, qigong. sie lehrt yoga in traditionellem sinn, angepasst an die bedürfnisse des einzelnen mit dem anliegen, yoga und alltag zu verbinden.

### LUNA YOGA & DIE MERIDIANENERGIE SPÜREN

10.09.-17.09. | reiseNr: 388.OGS. 01

preis euro 898

luna yoga ist eine sanfte, aber wirkungsvolle art, den körper zu dehnen und die energien wieder neu zum fließen zu bringen. es hat seine wurzeln im klassischen yoga. luna yoga weitet und durchblutet insbesondere die beckenorgane und von dort aus den ganzen körper. durch ausgewählte dehn- und streckübungen und bestimmte haltungen können sie dem körper neue bewegungsmuster beibringen und dadurch freier und geschmeidiger werden. sie steigern die durchblutung aller körperregionen und die energetische ladung ihrer meridiane; viele



teilnehmerinnen fühlen sich so ausgeglichener und wohler. begeben sie sich spielerisch auf die reise in die tiefen ihres körpers und schöpfen sie dadurch mehr lebenskraft.

**anita berger** unterrichtet luna yoga sehr humorvoll und abwechslungsreich, seit vielen jahren erfahrene kursleiterin an volkshochschulen nahe münchen. diplomspsychologin und bankkauffrau.

### YOGA - ein weg der kreativität und wandlung

24.09.-01.10. | reiseNr: 551.OGS. 05

preis euro 898

„was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind kleinigkeiten im vergleich zu dem, was in uns liegt. und wenn wir das, was in uns liegt, nach aussen in die welt tragen, g e s c h e h e n w u n d e r“. yoga ist veränderung ins positive. viele menschen möchten etwas verändern in ihrem leben und wissen nicht, welche möglichkeiten sich bieten. yoga ist ein wunderbarer weg, um sich selbst zu erforschen und das leben in seiner vielfalt zu gestalten. durch achtsames üben verbinden sie den körper, den atem und den geist auf harmonische weise miteinander. waltraud schneider passt ihren unterricht an die möglichkeiten der teilnehmer/innen an.

**waltraud schneider**, yogalehrerin bdy/eyu, leitet seit vielen jahren eigene yogakurse und seminare. der unterricht ist in der tradition desikachar/sriram. schülerin von dr. shri balaji tambe, spiritueller lehrer.

### MIT YOGA ZUR HORMONELLEN BALANCE

15.10.- 2.10. | reiseNr: 483.OGS. 01

preis euro 898

der unterrichtsschwerpunkt liegt darauf, ihre körperfunktionen zu harmonisieren und besonders ihr hormonsystem positiv zu beeinflussen. angelika neumann orientiert sich an





**erholt &  
erfrischt  
nach hause  
kehren**

dem yogakonzept von dinah rodriguez (hormonyoga), speziell entwickelt für frauen in der lebensmitte. sie erlernen in dieser woche eine übungreihe, die ihnen hilft, ihr energiepotenzial zu erhöhen und neue kraft zu schöpfen. beckenbodenübungen, harmoni-

sierenden lymphdrainagen und massage-techniken sowie hilfreiche hinweise aus dem ayurveda und wirkungsvolle übungen aus der stressbewältigung fördern ihre gesundheit und unterstützen ihre geistige und seelische ausgeglichenheit. der unterricht geht auf ihre individuellen bedürfnisse ein.

**angelika neumann**, heilpraktikerin; yogalehrerin bdy/eyu seit 1987; cert. khyf-yoga teacher; ayurveda-therapeutin; buchautorin „yoga zur hormonellen balance“ (gu). yoga-ausbildungsleiterin; vortrags- und seminar-tätigkeit auf kongressen und in institutionen.

### **YOGA & YOGA WALKING**

12.11.-19.11. | reiseNr: 391.OGS. 01  
preis euro 898

legen sie eine andere gangart ein! in der naturbelassenen landschaft mecklenburg vorpommerns und den weiten stränden der ostsee, steigern sie schritt um schritt ihre vitalität und ihre innere ausgeglichenheit! als kernstück des yoga walking stimmen sie atmung und gehen aufeinander ab, begleitet von einfachen yogaübungen und beruhigenden meditationen. neben kör-



perlicher fitness werden herzkreislauf und das immunsystem gestärkt, spannung ab- und wohlbefinden aufgebaut.

**dorothee peter**, diplom pädagogin, ausbildung zur yogalehrerin iygk, leitet ihre eigene yogaschule in köln, diplom pädagogin. mit ihrem warmherzigen, lebendigen yogastil, der gerne mit überraschenden, neuen details den unterricht bereichert, motiviert sie alt und jung!

