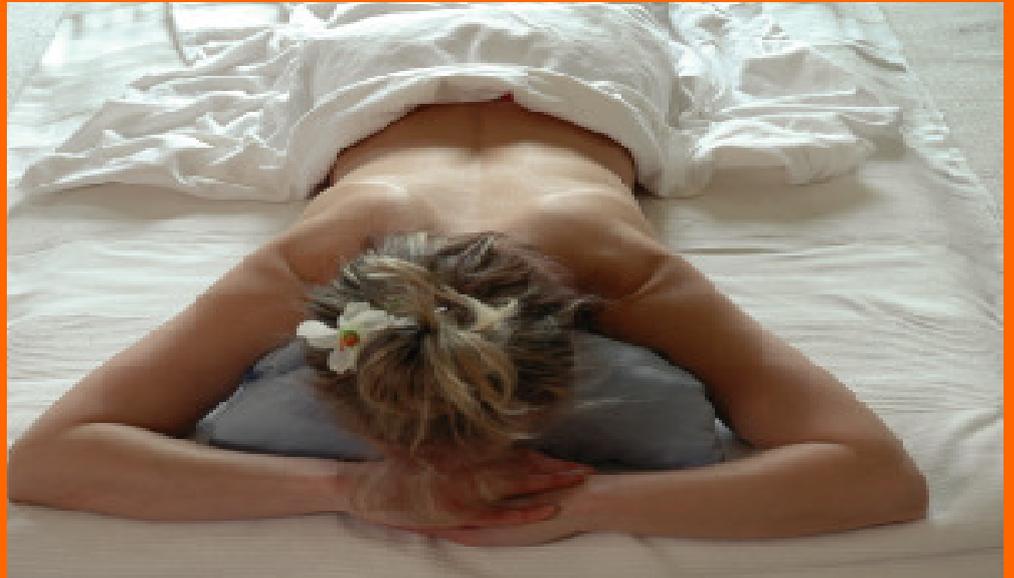


## OSTSEE | GUTSHAUS STELLSHAGEN

### 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 klüt-



ein reiseangebot der partnerfirma  
von **andersreisen – kreativ**

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



einfach im garten auf einer bank sitzen - mit dem blick ins endlose blau - ankommen und die ruhe genießen... wir haben für sie freundliche und nach fengshui richtlinien gestaltete zimmer reserviert und bereiten ihnen zu allen drei mahlzeiten ein köstlich ve getarisches delikatessbuffet in 100 % bio-qualität! in unserem haus stehen ihnen auch unser saunahaus mit 3 verschiedenen saunen,

wärme- und duschlandschaft sowie der naturbadeteich jederzeit zur verfügung und über den tag verteilen sich die veranstaltungen des hotelprogramms, an denen sie vielleicht noch teilnehmen möchten.

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!

**hier ist die zeit stehen geblieben ...**

der gutshof liegt inmitten eines grossen parks in der idyllischen, unberührten naturmecklenburg-vorpommerns. zwischen

sanften hügeln, wiesen und wäldern treffen sie noch störche, kraniche und fischreiher an. nur 7 km entfernt lockt die ostsee mit langen stränden und einer eindrucksvollen steilküste – ein abwechslungsreiches refugium für wanderungen und fahrradtouren. möchten sie es lieber ruhig angehen, finden sie am weiher lauschige plätze in hängematten oder auf lesebänken.

**pures wohlbefinden für körper und seele**  
das alte herrenhaus strahlt schon auf den ersten blick ehrwürdiges flair aus; in den nebengebäuden sind ebenfalls zimmer unterbracht. ausserdem gibt es einen kleinen bioladen, ein gesundheitszentrum und ein grosses, helles seminarhaus. das ganze anwesen wurde konsequent baubiologisch renoviert und mit geschmackvollen vollholzmöbeln, hochwertigen bio-betten und elektrofreischaltung ausgestattet. bis auf eine raucherinsel im hof sind alle gebäude rauchfrei.

in stellshagen geraten sauna-liebhaber ins schwärmen: sie schätzen das schwedenrote, urige saunahaus mit eigenem badeteich sowie den orientalisches gestalteten innenbereich mit dampfbad und erlebnisduschen. nach dem bad lässt es sich im ruheraum gemütlich vor dem kamin entspannen. für ihr



**meerluft  
einatmen**



**seminare**

**jahresprogramm 2011**

wohlbefinden sorgen gertrud cordes und ihr team auch in ihrer naturheilpraxis: profitieren sie von ganzheitlichen therapien, sanften fussreflex- oder anregenden shiatsu-massagen.

**unterkunft**

sie wohnen in komfortablen, freundlichen doppel- und einzelzimmern von hervorragender baubiologischer qualität. die zimmer der verschiedenen kategorien verfügen über dusche oder bad/wc, netzfreischaltung, vollholzmöbel, biobetten und -böden und sind nach feng shui-prinzipien eingerichtet. viele haben balkon oder terrasse.

**verpflegung**

zu unseren seminaren bietet das haus eine hervorragende halbpension für gesunden genuss: die weithin bekannte vegetarische küche nutzt teilweise gemüse aus eigenem bio-anbau und stellt vitalisiertes trinkwasser bereit.

**anreise**

per bahn nach grevesmühlen mit unserer günstigen rit-fahrkarte. das hotel holt sie vom bahnhof ab, wenn sie 24 stunden vorher ihre ankunftszeit mitteilen. oder mit dem auto über grevesmühlen/damshagen. von hamburg: ca. 90 min, von berlin ca.180 min.



**meerluft  
einatmen**



## jahresprogramm 2011 seminare

<a href="#">ayurvedische regenerationskur an der ostsee</a>	09.01.20- 14.01.2011   julia beutelschiess	€ 1'160
<a href="#">atmen - beobachten - innehalten</a>	18.03.- 25.03.2011   maya fassmann	€ 950
<a href="#">yoga und yoga walking</a>	15.04.- 22.04.2011   dorothee peter	€ 950
<a href="#">mit qi gong, yoga und meditation kraft schöpfen</a>	13.05.- 20.05.2011   birgit hegemann	€ 990
<a href="#">yoga - die kunst den moment zu geniessen</a>	17.06.- 24.06.2011   kristin-s. grosse	€ 950
<a href="#">yoga und meditation</a>	01.07.- 08.07.2011   iris vollkammer	€ 950
<a href="#">yoga der herzenergie</a>	15.07.- 22.07.2011   kathrin schulz	€ 990
<a href="#">hormon-yoga für frauen</a>	12.08.- 19.08.2011   monika schostak	€ 990
<a href="#">yoga, meditation und achtsamkeit</a>	02.09.- 09.09.2011   karin pinto	€ 950
<a href="#">luna yoga - in freundschaft mit dem eigenen körper</a>	23.09.- 30.09.2011   barbara bötsch	€ 950
<a href="#">yoga - reise zu sich selbst</a>	14.10.- 21.10.2011   christiane may	€ 950

### eingeschlossene leistungen

- gebuchter ferienkurs
- tägliche gruppenbetreuung durch die seminarleitung
- begrüßungstreffen
- unterkunft im ½ doppelzimmer (typ wasser)
- vegetarische vollwert-halbpension
- freie nutzung der saunalandschaft
- 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 30
- preisänderungen & irtum vorbehalten

### teilnehmer/innenzahl:

mindestens: 6, höchstens: 20



**sich gutes  
tun &  
sich erholen**



## SEMINARE— DETAILINFOS

### ayurvedische regenerationskur

reise nr09.01.- 14.01.	preis €1'160
13.02.- 18.02.	€1'160
08.05.- 13.05.	€1'160
26.06.- 01.07.	€1'160
04.09.- 09.09.	€1'160
02.10.- 07.10.	€1'160
11.12.- 16.12.	€1'160

**ez-zuschlag** für 5 nächte im typ wasser € 110

der gutshof stellshagen vereint historischen charme mit allen annehmlichkeiten eines modernen bio-hotels. die heilpraktikerin gertrud cordes führt das haus sehr persönlich und liebevoll. aus gutem grund hat es „geo-saison“ im jahr 2008 als eines

der drei besten „öko-hotels“ gekürt. ausserdem ist der gutshof stellshagen mitglied bei „die bio-hotels“.

**verpflegung:** ayurvedische vollverpflegung (tridosha-menüs), ayurvedische tees und snacks in 100%-iger bio-qualität

**julia beutelschiess,** heilpraktikerin und ayurvedatherapeutin mit ihrem team.



### atmen - beobachten - innehalten

18.03.-25.03.11 | preis € 950

pranayama (atemtechnik) und achtsamkeitstraining stehen im mittelpunkt dieser yogawoche. pranayama-techniken waren ursprünglich geheim, da sie sehr stark wirken. sie erfordern eine respektvolle annäherung. pranayama verbrennt schlacken in uns, reinigt die feinen energiekänäle (nadis), setzt lebensenergie frei und beruhigt den geist. asanas (yoga-haltungen), das surya namaskar (der sonnengruss), yoga-nidra, die yoga-tiefenentspannung und meditation ergänzen unser programm. sie werden behutsam in bewährte klassische yoga-techniken eingeführt und erhalten einen umfassenden überblick über die grossen übungswege des yoga. anhand von "übungsblättern" mit skizzen unserer übungen können sie zu hause weiter praktizieren.

**maya fassmann,** yogalehrerin, heilpraktikerin u. fastenleiterin, leitet seit 30 jahren gesundheitskurse. seit 2009 lebt sie auf der insel rügen und führt yoga,- fasten- und wanderferien auf rügen, dem darss und im bayerischen wald durch.

### yoga und yoga walking

15.04.11 22.04.11 | preis € 950

legen sie eine andere gangart ein! in der naturbessenen landschaft mecklenburg vorpommerns und den weiten stränden der ostsee, steigern sie schritt um schritt ihre vitalität und innere ausgeglichtheit! als kernstück des yoga walking stimmen sie atmung und gehen aufeinander ab, begleitet von einfachen yogaübungen und beruhigenden meditationen. neben körperlicher fitness werden herzkreislauf und das immunsystem gestärkt, spannung ab- und wohlbe finden aufgebaut.

**dorothee peter,** diplom pädagogin, ausbildung zur yogalehrerin iygk, leitet ihre eigene yogaschule in köln, bietet hier weiterbildungen im bereich des kinder yoga an und lehrt an der vhs köln. mit ihrem warmherzigen, lebendigen yoga-stil, der gerne mit überraschenden, neuen details den unterricht bereichert- motiviert sie alt und jung!

## ein blühendes blumenmeer und mehr



### mit qi gong, yoga & meditation kraft schöpfen

13.05.-20.05.11 | preis € 990

an diesem schönen ort haben sie die möglichkeit, vitalisierendes üben zu verbinden mit den genussvollen möglichkeiten des hotels und seiner umgebung. wir beginnen den morgen mit den fliessenden basisübungen des wirbelsäulen - qi gongs, eine sehr effektive und fast tänzerische methode, die wirbelsäule zu stärken und beweglich zu erhalten. dabei kann eine reinigende und sehr energetisierende wirkung erfahren werden. nachmittags vertiefen wir das üben mit hatha-yoga, pranayama und meditation. so ergibt sich ein wunderbares wechselspiel von weichen fliessenden übungen und kraftvollen haltungen, von bewegung und stille. eine woche als kraftquelle für den alltag.

**birgit theissen-hegemann**, heilpraktikerin, leitet das seminarhaus kloster schweinheim, yoga- und qi gong lehrerin, seit 1990 lehrfähigkeit für yoga, qi gong, heilfasten und meditation in eigener schule und in zahlreichen neue wege zielen in europa und asien. langjährige meditations-schülerin von ursula lyon.

### yoga - die kunst den moment zu ge- niessen

17.06.-24.06.11 | preis € 950

was können wir uns selbst schöneres schenken, als zeit für nur für uns! gemeinsam entdecken wir – unterstützt von den kräften der natur - die möglichkeiten unseres körpers bei sanften vom atem geführten, fliessenden bewegungsabläufen aus dem klassischen hatha-yoga. wir nehmen uns viel raum für entspannung und zeit, den eigenen körper zu erspüren und zu erfühlen. einfach präsent sein, die magie des augenblicks in seiner ganzen fülle wahrnehmen – das verbindet und bringt uns in unsere herzenergie. wir nutzen unseren körper, atem, rhythmus und stimme, um über das lauschen auf äussere und innere klänge zu einer erfahrung von freude und erfüllung im moment zu gelangen.

**kristin-sybill grosse** ist yogalehrerin bdy/eyu, heilmasseurin und nordic walking instruktoren. sie ist schülerin von anna trökes und dr. srikrishna. sie unterrichtet sanftes, im atemrhythmus fliessendes hatha-yoga, angelehnt an viniyoga & yoga-flow. die achtsame wahrnehmung in bewegung und stille stehen im mittelpunkt. seit vielen jahren leitet sie yogagruppen im in- und ausland. berührung auf unterschiedlichen ebene ist ihr eine herzensegenheit.

### yoga und meditation

01.07.-08.07.11 | preis € 950

wer möchte sich nicht wach und kraftvoll und gleichzeitig gelassen und harmonisch fühlen? in dieser urlaubswoche werden die eher körperbetonten übungen des yoga mit den methoden der stillen achtsamkeitsmeditation im sitzen kombiniert. körper und geist harmonisch miteinander zu verbinden ist ein grosses ziel im yoga! diesem ziel werden sie sich in ihrer urlaubswoche schritt für schritt nähern; yoga-neulinge und menschen mit vorerfahrung können gleichermassen von den sorgfältig ausgesuchten übungen profitieren. die besondere atmosphäre, das üben im schönen seminarraum, "gehmeditation" um den gutshaus-teich, genug zeit für erholung und individuelle aktivitäten: all das wird diese erholsame und energisierende urlaubswoche unvergesslich machen!



neue  
kräfte  
tanken



**iris vollkammer**, jahrgang 1960, yogalehrerin bdy/eyu, autorisierte meditationslehrerin. "ich übe seit 33 jahren yoga und meditation und es ist mir sehr wichtig zu vermitteln, dass dynamik und stille, wachheit und gelassenheit, körper und geist zwei pole von etwas ganzem sind."

### yoga der herzensenergie

15.07.-22.07.11 | preis € 990

yoga heisst in seinem ursprung – anbindung an die urkraft. unser tiefes bedürfnis, ist es, sich verbunden zu fühlen. befreien sie ihr herz und lassen sie es sprechen, über den körper, mit bedingungslosem mitgefühl. sie üben sanft und kraftvoll, beständig in der vollen wahrnehmung. in harmonie mit dem körper, ihrem wichtigsten instrument zu spielen, mit pranayama, jener luftbewegung von der es heisst, sie bestimme das leben auf der erde, kommen sie tief nach innen. sie haben die möglichkeit energie und kraft auf allen ebenen zu erfahren. in gemeinschaft der gruppe kann auf diese weise ein bedeutendes kraftfeld entstehen.

**kathrin schulz**, yogalehrerin bdy praktiziert mit freude seit 12 jahren yoga nah der tradition von dr. swami gitananda. ausbildung in klassischer homöopathie nach samuel hahnemann. fussreflexzonenmassage. erster beruf: evangelische krankenschwester. klassische übungen werden

kreativ und physiologisch sinnvoll aufgebaut. mit dem fokus auf die liebe zum detail und achtsamkeit kommen sie zur vollen entfaltung ihrer energie im hier und jetzt.



### hormon-yoga für frauen

12.08.-19.08.11 | preis € 990

hormon-yoga stellt eine natürliche alternative zur konventionellen hormon-ersatz-therapie dar. es wirkt speziell auf das drüsen- und hormon-system ein. die teilnehmerinnen berichten über eine starke besserung der mit der menopause und hormonschwankungen verbunden beschwerden wie hitzewallungen, stimmungsschwankungen, schlafstörungen etc. auch für frauen mit kinderwunsch hat sich hormon-yoga bewährt. es gibt dabei ebenfalls gezielte übungen gegen stress zur beruhigung des vegetativen nervensystems. hormon-yoga besteht aus einer speziellen yogareihe, die man nach erlernen zu hause gut üben kann.

**monika schostak**, yogalehrerin der ggf/bdy/eyu gibt seit 1987 yogaunterricht, seit 1995 hormon-yoga-kurse und seminare, persönliche ausbildung bei dinah rodrigues.

### yoga, meditation und achtsamkeit

02.09.-09.09.11 | preis € 950

für den moment leben. sanft und dynamisch, bewegt und still – lassen sie sich von der vielfältigkeit und ganzheitlichkeit des hatha-yoga berühren. stärken sie den körper, beruhigen sie ihre gedanken und entdecken ihre innewohnende quelle der kraft. erfahren sie zufriedenheit und wohlbefinden sowie lachen und leichtigkeit an einem platz voller natürlicher schönheit. yoga bereitet einen raum, wo es sich besser fühlen lässt, wo entspannung und das lachen auftauchen, die wahrnehmung, etwas freier zu sein, sich wiederfinden und den anderen begegnen, in grenzenloser freude.

**karin pinto**, yogalehrerin (ggf, bdy, eyu), gesundheits- und ernährungsberaterin (iat) langjährige erfahrung mit yoga, körperarbeit und meditation. kurse und seminare in verschiedenen institutionen.

### luna yoga - in freundschaft mit dem eigenen körper

23.09.-30.09.11 | preis € 950

ostsee im september – das bedeutet spätsommerfarben und meeresduft. vom komfortablen, altehr-

**erholt &  
erfrischt  
nach hause  
kehren**



würdigen gutshof aus erkunden sie die umgebung, geniessen park und meer, krabbe und kranich. morgens und abends tauchen sie ein in die welt des yoga. „es gibt so viele weisen, yoga zu üben, wie es menschen gibt, die üben“, heisst es in den alten schriften. jede frau, jeder mann soll in der jeweils angenehmen art üben. durch sanfte und kraftvolle bewegungen und ausgiebige nachspürphasen wird energie und beweglichkeit gelockt. dadurch stärken sie die kommunikation zwischen kopf, körper und psyche, was sich zuhause im alltag bemerkbar machen wird. auf dass herbst und winter glücklich werden!

**barbara bötsch-pasta**, lehrt yoga seit 1990 und leitet seit zehn jahren das regensburger yoga centrum. nach lehraufträgen an der universität unterrichtet sie jetzt mit spass und freude yogaphilosophie in der europäischen luna yoga ausbildung.

schiedenen yogarichtungen (vini-, iyengar- und kundalini-yoga) gestärkt. alle übungen werden individuell auf die teilnehmer abgestimmt, so dass jeder sich nach den eigenen möglichkeiten entfalten kann. atemtechniken, entspannung und meditation beruhigen den geist und führen zu innerer klarheit. so wird die einheit von körper und geist erfahrbar, vitalität und lebensfreude gesteigert. auch yogaeinsteiger/-innen sind herzlich willkommen.

**christiane may**, yogalehrerin bdy/eyu, zertifiz. hormonyogalehrerin, kursleiterin pmr. beschäftigung mit yoga seit über 25 jahren, kursleitung seit 2002 in düsseldorf. mir ist es besonders wichtig, auf die individuellen möglichkeiten der teilnehmerinnen einzugehen.

### **yoga - reise zu sich selbst**

14.10.-21.10.11 | preis € 950

an diesem ganz besonderen ort widmen wir uns einem ganz besonderen menschen: uns selbst. mit den ganzheitlichen methoden des hatha-yoga können wir abschalten vom stress des alltags und wieder zur eigenen mitte finden. das empfinden für den eigenen körper wird durch übungen aus ver-

