



## Deutschland - Am Großen Lychensee - Yoga und Stand Up Paddling

### Balance an Land und auf dem Wasser

Auf den SUPs (SUP-Boards) fahren wir raus auf den See und lassen uns von der frischen Luft, den warmen Sonnenstrahlen auf unserer Haut und den sanften Wellen mitreißen. Ganz neue YOGA-Erfahrungen erwarten Euch auf einem SUP-Board.

Ihr taucht ein in Übungen an Land und auf dem Wasser und findet Eure eigene Balance auf dem SUP-Board. Die Yogaübungen werden sich auf dem Board etwas anders anfühlen, als an Land. Die Gleichgewichtssinne werden geschärft und Ihr trainiert Eure Muskeln und stärkt Eure Koordinationsfähigkeit.

### Kurs

Wir bauen die Übungspraxis auf dem Board Schritt für Schritt auf, so dass Ihr ohne Yoga- und SUP-Vorkenntnisse an dieser Woche teilnehmen könnt. Die Körperübungen mobilisieren und stärken den Körper. Mit sanften Übungen von Hatha-Yoga werdet Ihr Eure Balance finden und durch bewusstes Atmen zur inneren Ruhe gelangen. Und besonders entspannend werdet Ihr zum Abschluss der Yoga-Einheit das Liegen auf dem eigenen Board, der schwimmenden Yogamatte, erleben.

### Unterkunft

Inmitten einer traumhaften Seenlandschaft liegt das ehemalige [Herrenhaus Schlüßhof am Großen Lychensee](#) mit 9ha großem Parkgrundstück. Ein Ort für Ruhe und Besinnung und grenzenloser Kreativität. Die wunderschöne Alleinlage direkt am Großen Lychensee und der 200qm große Panorama-Seepavillon mit Parkettboden und Blick auf den See schaffen eine naturnahe, idyllische und somerliche Atmosphäre.

Die kleineren Wohnungen und Bungalows sind alle mit Du/WC ausgestattet und komplett rauch- und fernsehfrei. Größere Wohnungen haben immer 2-3 Zimmer, die sich dann 1 Bad teilen. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN (schwach) ist kostenlos zu nutzen.

Das uckermärkische Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg und 20 km entfernt von Templin und ist aus Berlin kommend in ca. 90 Minuten zu erreichen. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN ist kostenlos zu nutzen.

## Intention

**Aktiv mit Muße, Gesundheit mit allen Sinnen, Yoga - Auszeit**

Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



## Das Besondere auf einen Blick

- ▶ Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See
- ▶ Traumhafte Natur inmitten einer großen Seenlandschaft
- ▶ Neues Yoga-Erleben auf dem SUP
- ▶ Erfahrene Yogalehrerin
- ▶ Schnupperstunde bei den anderen Workshops

## Reiseleiterin



### Katrin Borzym

Katrin hat im Yogaweg seit 2003 ihren ganz eigenen Weg in die Freiheit gefunden, als ehemalige Leistungssportlerin und Marketingmanagerin viele Jahre in der Wirtschaft tätig, führte sie als zertifizierte BDYoga-Lehrerin das Himalaya Institut – Yogaschule in Ahrensburg. Ihre Leidenschaft Yoga, als Kraftquelle für mehr Ausgeglichenheit, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit im Alltag, teilt sie mit ihren TeilnehmerInnen in achtsamen und kräftigenden Hatha Yoga Übungen bei Yogareisen, Workshops und SUP-Yogakursen. Dabei liegt der Fokus auf Entspannung, Achtsamkeit und Meditation und der Freude am eigenen Üben. Ihre fröhliche offene Art ist spürbar und mitreißend.

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ Übernachtungen in EZ in Wohnungen oder kl. Häusern, jeweils mit geteiltem Bad
- ▶ Vegetarische Vollpension
- ▶ Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- ▶ Lunchpaket am Abreisetag
- ▶ Abschlußabend mit Getränken
- ▶ Gruppenraum am Veranstaltungsort
- ▶ Bettwäsche, Handtücher (1 Set)
- ▶ 1 Schnupperstunde bei Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- ▶ Kurs (tgl. ca. 3-4 Std.)
- ▶ Kursleiterin

### Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Getränke
- ▶ Materialkosten
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ▶ ortsübliche Kurtaxe

### Zusätzliche Leistungen

- ▶ zusätzlicher Aufpreis für EZ mit eigenem Bad in Wohnungen oder im See- oder Waldbungalow (begrenzte Anzahl) | Preis: 160,- €
- ▶ Miete für das SUP - Board | Preis: 200,- €

## Termine & Preise

| von      | bis      | TN min/max | Preis     | EZZ   | Plätze  | RL            |
|----------|----------|------------|-----------|-------|---|---------------|
| 07.07.24 | 13.07.24 | 8/10       | 1.370,- € | 0,- € |  | Katrin Borzým |

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

---

### WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20  
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)