

E i n l a d u n g
Yoga und Kultur
im Alten Land
25.10. - 30.10.2020
6-tägige Aktivreise

Sehr geehrte Damen und Herren,

LFW-Studienreisen möchte Sie erstmals zu einer Reise mit täglichem Yoga-Programm einladen. Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet "Einheit, Harmonie". Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos. In diesen Tagen können Sie Einblicke in die Welt des Yogas erhalten, oder Ihre Kenntnisse vertiefen. Sanftes Yoga beinhaltet ein ganzheitliches Lebenskonzept. Elemente aus Bewegung (Asanas), Atmung (Pranayama), Meditation und Entspannungstechniken bilden den Rahmen für diese Programm, das geschmückt ist mit Gesundheitsthemen. Individuelle Bedürfnisse werden dabei natürlich berücksichtigt.

Traditionsreich, hanseatisch und bezaubernd schön lädt das Alte Land am Elbstrom zum Erkunden und Verweilen ein. Sie erkunden die Hansestädte Stade und Buxtehude, besuchen die Ausstellung „Hans Thuar und August Macke - Ziemlich beste Freunde“ und erfahren vieles über das Alte Land und den Versuch, Weltkulturerbe zu werden. Natürlich ist ein Besuch im Willkomm Höft Pflicht!

Diese Reise ist abwechslungsreich und vielfältig gestaltet. Sie bietet Ihnen ein ausgewogenes Programm an Kulturellen Unternehmungen und Yoga, etwas für Körper und Seele!

Bitte entnehmen Sie den genauen Reiseverlauf dem beigefügten Detailprogramm.

Termin: 25.10. - 30.10.2020
Reisenummer: R 20.080
Teilnehmerbeitrag: 1.100,- €



Darin sind folgende Leistungen enthalten:

- Fahrt im modernen Reisebus
- Unterbringung in DZ im Hotel Stadthafen Stade
- Halbpension
- Besichtigungsprogramm laut Ausschreibung
- Eintrittsgelder lt. Programm
- tägliches Yoga-Angebot
- Tourist-Tax
- Insolvenzversicherung
- Führungen

Reisebegleitung/Yoga-Leitung: Annette Gertdenken

Einzelzimmer stehen nur begrenzt zur Verfügung. **EZ-Zuschlag: 150,- €**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir bitten um verbindliche Anmeldung: schriftlich, online oder per E-Mail.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen, maximale Teilnehmerzahl 14 Personen.

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns den Versicherungsschein über den Abschluss der Insolvenzversicherung. Wir erbitten erst dann eine Anzahlung von 10 % des Reisepreises.

Mit freundlichen Grüßen

LFW-Studienreisen

Veranstalter: LFW-Studienreisen

Program m (Änderungen vorbehalten)

01. Tag, Sonntag, 25.10.2020 Osnabrück - Stade

Am Vormittag fahren Sie mit dem Bus aus dem Osnabrücker Raum nach Stade. Im schönen Hotel Stadthafen Stade beziehen Sie Ihre Zimmer für diese Woche. Vor dem Abendessen wird Ihnen Frau Gertdenken, Ihre Yoga-Lehrerin, eine kurze Einführung in das Programm dieser Woche geben. Nach dem Abendessen im Hotel sind Sie zu ersten kleinen Yoga-Übungen für den Rücken eingeladen.

02. Tag, Montag, 26.10.2020 Yoga - Buxtehude

Tägliches Yoga-Programm:

Der Tag beginnt mit einem Morgenimpuls vor dem Frühstück. Ein Text und leichte Übungen dienen zur Aktivierung des Körpers. Nach dem Frühstück beginnt das Yoga-Programm. Ca. 60 Minuten sanftes Yoga, eingebettet in Entspannungsübungen. Anschließend wird - je nach Wetter - spontan entschieden, ob Sie einem Vortrag zu den Themen „Ernährung, Stress, Entspannung, Bedeutung von Ruhe“ lauschen können oder eines der Bewegungsangebote (Gehmeditation/Spazieren/Walking) wahrnehmen.

Mittagspause

Die Märchenstadt Buxtehude darf sich seit 2014 wieder Hansestadt nennen! Schließlich herrscht in der Buxtehuder Altstadt ein gemütlich-maritimes Flair und der Hansehafen, eine grachtenartige Flethanlage zeugt davon, dass seit dem Mittelalter bis immerhin ins Jahr 1962 hier hölzerne Frachtewer ein- und ausliefen. Viele historische Gebäude erzählen vom einstigen Leben in Buxtehude: Die Mühle am Fleth, das historische alte Rathaus, der Stavenort oder der imposante Marschtorzwinger, der letzte erhaltene von ehemals fünf Rundtürmen an den Enden der früheren Stadtmauer. Die St. Petri-Kirche ist ein eindrucksvolles Beispiel der Backsteingotik - bei einer Stadtführung gibt es noch weitere Bauwerke dieser glanzvollen Epoche zu entdecken. Auf das Abendessen im Hotel folgt das tägliche Yoga-Abendangebot:

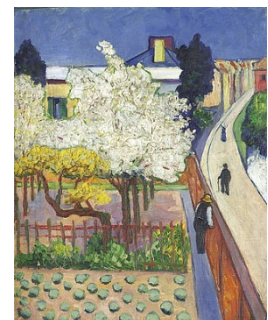


Yoga und Entspannung für die Nacht (Kerzenmeditation, Hand- oder Fußmassage, Fantasiegeschichten)

03. Tag, Dienstag, 27.10.2020 Yoga - Ausstellung „Hans Thuar und August Macke. Ziemlich beste Freunde“

Vormittags: tägliches Yoga-Programm

Nach der Mittagspause besuchen Sie die Ausstellung „Hans Thuar und August Macke. Ziemlich beste Freunde“. Eine besondere Freundschaft verband August Macke und Hans Thuar. Nach einem tragischen Unfall, bei dem Thuar beide Beine verlor, gab Macke dem 11-Jährigen den Lebensmut zurück. Die Schulkameraden waren beide von Kunst begeistert, und durch Macke inspiriert, wurde auch Thuar Künstler. In Briefen und Begegnungen zeigt sich ihre enge Verbundenheit, einige ihrer Werke entstanden in der Bonner Umgebung gemeinsam vor demselben Motiv. Eine ausdrucksstarke, leuchtend farbige Malweise kennzeichnet ihre moderne Bildsprache. Nach Mackes frühem Tod als Soldat im Ersten Weltkrieg fiel Thuar in eine Depression. Als er 1920 wieder zum Pinsel griff, entwickelte er großartige, hochexpressive Arbeiten - die Höhepunkte seines Schaffens. Die Verbindung zur Familie Macke wurde durch die Hochzeit seiner Tochter Gisela mit Mackes Sohn Wolfgang später weiter gefestigt. Die Ausstellung wirft einen Blick auf eine schicksalhafte Beziehung und die daraus entstandene Kunst.



Das Abendessen nehmen Sie in einem gemütlichen Restaurant ein, anschließend können Sie noch das tägliche Yoga-Angebot wahrnehmen.

04. Tag, Mittwoch, 28.10.2020 Yoga - Wilkomm Höft

Vormittags: tägliches Yoga-Programm

Mit dem Bus geht es quer durch das Alte Land - von der Besiedlungsgeschichte hin zur Moderne. Also irgendwie kam es einem doch gleich so seltsam bekannt vor: diese kleine weiße Zugbrücke, die schnurgeraden Gräben und die Windmühlen... Stimmt! Wenn Sie jetzt an Holland denken, liegen Sie damit gar nicht so verkehrt. Es waren nämlich holländische Siedler, die das Alte Land bereits im 12. Jahrhundert

bewohnbar gemacht haben. Mit ihrem Wissen über Deichbau haben sie den wertvollen Boden vor den regelmäßigen Sturmfluten geschützt, die Moore entwässert und das Land unter den Bauern verteilt. So konnten schon früh beeindruckende Gebäude entstehen, die heute noch erhalten und in Benutzung sind. Wie zum Beispiel die Fachwerkkirche in Grünendeich, die aus dem Anfang des 17. Jahrhunderts stammt. Auch über den langen Weg hin zum Weltkulturerbe werden Sie nach dieser Rundfahrt mehr wissen. Mit der Lühe-Schulau-Fähre setzen Sie über nach Wedel. Es ist eine besondere Ehrung, die die großen Containerfrachter am Wedeler Elbufer bekommen: Jedes der rund 50 Schiffe, die das Willkomm Höft täglich passieren, wird schon seit 1952 einzeln begrüßt - zur Freude der Seeleute, zur Verständigung der Völker. Auf das Abendessen im Hotel folgt das tägliche Yoga-Abendangebot.

05. Tag, Donnerstag, 29.10.2020 Yoga - Stade

Vormittags: tägliches Yoga-Programm

Nach der Mittagspause erkunden Sie Stade. Ein Streifzug durch die wunderbar restaurierte Altstadt ist ein Spaziergang durch die Geschichte. Wasser spielt in Stade die Hauptrolle. Wo vor langer Zeit Schiffe entladen wurden, die Waren gewogen und verzollt auf ihren weiteren Weg warteten, findet man heute kleine Fachgeschäfte, gemütliche Kneipen und Cafés mit einladenden Sommerterrassen direkt am Wasser.



Der Hansehafen inmitten der sehenswerten Altstadt mit dem Elbwerer Willi oder der in Fußnähe gelegene Stadthafen mit dem Museumsschiff Greundiek und den dort anliegenden Booten der Sportskipper zeigen, dass die traditionelle Verbundenheit Stades mit Wasser und Schifffahrt fortgelebt wird. Einer der schönsten Plätze ist sicherlich der Fischmarkt mit seinem rekonstruierten Holztrennkran, umrahmt von Kaimauern und herrlichen Fachwerkhäusern. Lassen Sie sich (ver)führen.

Das Abendessen nehmen Sie in einem Restaurant ein. Tägliches Yoga-Abendangebot.

06. Tag, Freitag, 30.10.2020 Heimreise

Nach dem vormittäglichen Yoga-Programm treten Sie die Heimreise an.

Annette Gertdenken über sich:

Yoga habe ich 2002 ganz intensiv in der Schweiz bei einer Yogalehrerin, die lange in Indien war, kennen und lieben gelernt. Sie lehrte mich neue Seiten der Bewegung in Verbindung mit Achtsamkeit auf eine wundervolle Weise. In Deutschland habe ich 2012 eine Ausbildung zur Yogalehrtrainerin gemacht, dann im Anschluss eine Weiterbildung zur Entspannungspädagogin. Für mich sind es wertvolle Ergänzungen zu meinen Grundberufen Heil- und Gestaltpädagogin. So lernte ich den Menschen immer mehr als Einheit, als wertvolles Ganzes zu sehen, und entwickelte viel Geduld, Gelassenheit und Ruhe in meinem Zusammensein mit unterschiedlichsten Menschen und Gruppen. Inzwischen liegt der Schwerpunkt und mein Herzblut meiner Aufgabe in der Begegnung mit Menschen während und nach einer Erkrankung. Sanftes, therapeutisches Yoga, behutsames Umgehen mit Beeinträchtigungen und individuelles Arbeiten in den Kursen bringen die Balance zwischen „aktiv-werden“ und „entspannen können“. Nichts ist ein „muss“, alles darf sein. Mir ist es wichtig, dass es dem/ der Teilnehmer*in gut geht. Entspannungseinheiten umrunden die Asanas aus dem Hatha Yoga und dem Yin Yoga.



So wird die Yoga-Woche aussehen:

1. Sonntagabend:
 - kurze Einführung in das Thema "Yoga" und nach der Fahrt "Yoga für den Rücken"
2. Montagmorgen:
 - die Reisenden lernen ein paar grundlegende Asanas kennen und führen sie durch
- Montagabend:
 - Yoga zur Entspannung und Fantasiereise
3. Dienstagmorgen:
 - "Den Füßen etwas Gutes tun" - Fußyoga, evtl Gehmeditation
- Dienstagabend:
 - nach dem gemütlichen Abendessen im Restaurant eine "Kerzenmeditation"
4. Mittwochmorgen:
 - kleines Yogaprogramm und ein Vortrag "Gesund älter werden!"
- Mittwochabend:
 - Yoga für den ganzen Körper (nach Busfahrt und Höft) und Entspannung durch "Autogenes Training"
5. Donnerstagmorgen:
 - aktivierende Yogaasanas, evtl. auf dem Stuhl, da an diesem Tag viel gelaufen wird...
- Donnerstagabend:
 - der letzte Abend: Hand- oder Fußmassage und Text zur Entspannung
6. Freitagmorgen:
 - erfrischendes Yoga für den ganzen Körper und Stilleübung zum Abschied

Dir TeilnehmerInnen benötigen bitte eine eigene Matte (in Corona-Zeiten darf Frau Gerddenken keine mitbringen), bequeme Kleidung für die Durchführung der Übungen und eine leichte Decke