



Mit wachen Sinnen gehen

»Mit wachen Sinnen gehe ich mit mir« ist das Programm eines etwa dreistündigen meditativen Spaziergangs mit **Corinna Beutel** in der Umgebung von Bad Bevensen. Die Reiki-Lehrerin und Physiotherapeutin baut darin Bewegungsübungen aus Feldenkrais, Yoga, Qigong und eine buddhistische Gehmeditation ein. Ziel ist, wieder zu einer inneren Balance zu finden und gestärkt durch das Erleben der Natur wieder in den Alltag zu gehen.

Zeit: 9.30–13 Uhr, 24,50 Euro

Picknick im Kurpark

Dieser Abend steht am Ende der Woche. Gemeinsam mit den Begleitern der einzelnen Glücksbausteine treffen wir uns im Kurpark zu einem Picknick. Ullrich Grätsch bringt Gemüsevariationen, Antipasti, Cremes, Rohkoststicks, Hühnchenspieße und Salate aus der Markthalle in Bienenbüttel mit. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und erleben einmal mehr das beglückende Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein.

Zeit: 19.30 Uhr, 22 Euro



Selbst der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. (Lao Tse, 6. Jhdt. v. Chr.)

Alle Preisangaben in diesem Flyer gelten für Inhaber der BevensenCard, ohne ein Euro mehr.

Soweit nicht anders vermerkt, gelten die Angebote für maximal 20 Teilnehmer.

Jeden Monat eine Woche voller Erlebnis-Bausteine

- Alle Bausteine der Woche können Sie **einzel**n buchen
- Sie können Sie zu einem **Erlebnispaket schnü**ren
- Oder Sie **kombinieren die Glücksbausteine** mit den Wellness- und Verwöhnangeboten der Gastgeber.

Kostenfreier Eintritt in die Jod-Sole-Therme

Besonders attraktiv für Urlauber: Rund 50 Gastgeber haben sich der Initiative »Therme Plus« angeschlossen. Ihre Gästekarte gibt

gesamten Urlaubes während des freien Eintritt in die riesigen Freibecken, mit dem großen Spa & Vital Center und einer vielfältigen Saunalandschaft.



Kochen, trommeln, meditieren, lachen – es gibt viele »Wege zum Ich«

- Kombinieren Sie die Bausteine aus dem Programm **»Wege zum Ich«** mit einem **Entdeckerurlaub** in der Lüneburger Heide
- Schwimmen Sie im **32 Grad warmen Heilwasser** unter freiem Himmel
- Entspannen Sie im Kurpark – der 12 ha große Landschaftspark ist Partner der »igs 2013« Hamburg
- Nutzen Sie die **Gesundheits- und Wellnessangebote** im Spa & Vital Center der Jod-Sole-Therme
- Die Auszeichnung mit **Vier Wellness-Stars** bescheinigt der Therme die gelungene Kombination von Gesundheits- und Präventionsangeboten mit medizinisch-therapeutischer Betreuung unter ärztlicher Aufsicht

2 x Meditative Wanderwoche

»Bin ich noch auf meinem Weg?« ist das Kernthema einer ganzen Wanderwoche mit Begleitung durch **Hans-Peter Hellmanzik**, Pastor i. R. und Psychotherapeut, **Karin Püscher-Findeisen**, Meditationslehrerin.

Im Wechsel und gemeinsam begleiten sie die Teilnehmer und leiten zu **Meditationen und Reflektionen** an. Man **wandert täglich drei bis fünf Stunden** in der Umgebung von Bad Bevensen. So bleibt auch Zeit für persönliche Gespräche und Fragestellungen unterwegs.

- **Woher kann ich wissen, welches mein Weg ist? Welche Wegzeichen gibt es? Was ist, wenn ich meinen Weg verloren habe?**
- Solchen Fragen soll in dieser Woche Raum gegeben werden. Gelegenheit, auf die innere Stimme zu lauschen und den inneren Kompass neu zu justieren.

Die Teilnahme an der **Meditativen Wanderwoche** mit zehn bis 20 Teilnehmern kostet inklusive Transfers, Eintrittsgeldern, Führungen, sechs Mittag- und ein Abendessen **459 Euro**. Die nächsten Termine sind: **30. Juni bis 6. Juli** und **22. bis 29. September 2013**.

Informationen und Anmeldungen zu allen Angeboten in diesem Faltblatt direkt bei:

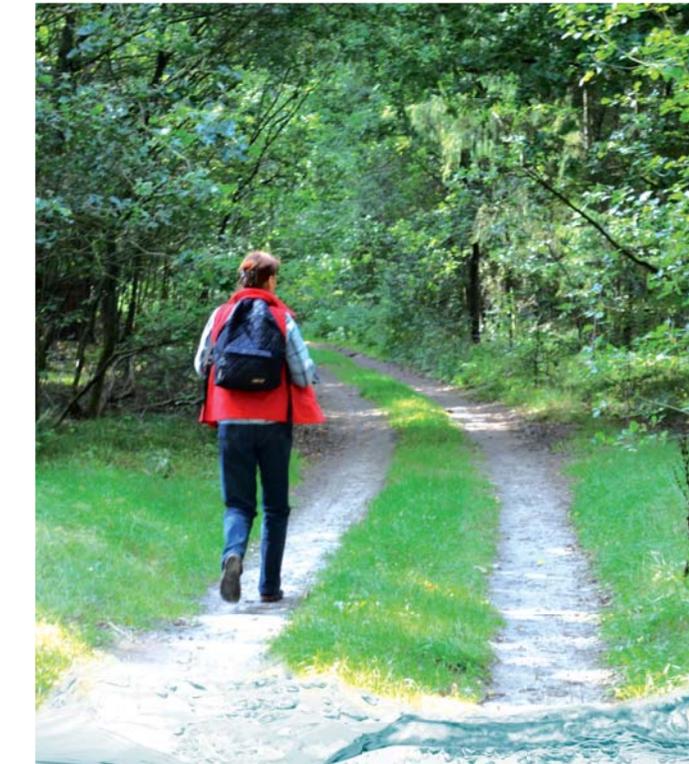


Bad Bevensen Marketing GmbH
Dahlenburger Straße 1
29549 Bad Bevensen
Telefon (0 58 21) 5 70
Fax (0 58 21) 57 66
www.bad-bevensen-tourismus.de



Wege zum Ich – eine Woche für Neugierige

Erlebnis-Bausteine für das eigene Ego



Die Perspektive wechseln, um neue Einsichten zu gewinnen

Eine Woche mit Angeboten, die Ihrem Leben neuen Schwung geben können

Wir lieben Sicherheiten, fühlen uns gerne umgeben von Dingen, die uns vertraut sind. Doch aus Geborgenheit kann Enge werden, **Gewohntes wird leicht zur Gewohnheit**. Langeweile entsteht, vielleicht sogar Überdruß – und schon sieht man nicht mehr, welche wunderbaren Momente das Leben zu bieten hat.

Wer es schafft, die Perspektive zu wechseln oder wer sich die Neugier auf sich und seine Umwelt bewahrt hat, auf den warten eine **Fülle von Erlebnissen** und Beobachtungen, neue Einsichten und neuer Schwung.

Im **Wochenprogramm »Wege zum Ich«** haben wir ein breites Sortiment von Programmpunkten für Sie zusammengetragen. Die **Glücksbausteine** können Sie **einzelnd buchen**, um sich ein kleines Highlight in der Woche zu gönnen. Sie können aber auch alle Bausteine zusammen als **Anleitung zum Glücklichsein** nutzen.

Rituale, Kräuter, Klänge

In allen Naturheiltraditionen helfen Rituale den Zugang zur Innenwelt zu öffnen und sich als Teil eines großen Ganzen wahrzunehmen. Mit Trommelrhythmen, Klängen, Kräuterwaschungen und Sinnsprüchen begleitet die Heilpädagogin und Theologin **Brigitte Zeising** die maximal 15 Teilnehmer des Naturrituals am Sonntagabend in eine Stimmung heiterer Gelassenheit. Im Ritual klingen Seele, Geist und Körper zusammen, verbinden sich mit der Umwelt und öffnen die Tore zu intensiver Wahrnehmung.

Zeit: 19–22 Uhr, ca. 2 km Fußweg nach Medingen, **Preis: 18,50 Euro**



Achtsames Gehen

Dass man auch mitten im Alltag gut zu sich selbst sein kann, zeigt **Brigitte Zeising** mit ihrem Angebot »Achtsames Gehen« an der Sonnenuhr im Kurpark. Hier wird jeder Schritt zur Entspannung, Gefühle, Gedanken und Empfindungen bekommen ein neues Gewicht, der Geist kommt zur Ruhe.

Zeit: 10–11 Uhr, Preis: 8 Euro

Treffpunkt ist jeweils am **Brunnen vor dem Kurhaus**.

Anmeldung an der **Tourist-Info** im Kurzentrum, an den **Vorverkaufsstellen** und im Internet unter **www.bad-bevensen-tourismus.de**

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Anreise, Zeit für die Jod-Sole-Therme	9–10 Uhr Qigong im Kurpark	10–11 Uhr Lachyoga im Kurpark	10–17.30 Uhr Wandern und Meditation mit spirituellen Impulsen und Übungen zur Achtsamkeit	10–11 Uhr Achtsames Gehen	10–15 Uhr Vier-Elemente-Fahrradtour, 25 km mit Meditation, Ritualen und sinnlichen Erlebnissen	9.30–13 Uhr Mit wachen Sinnen gehen 15–17 Uhr Lama to go 19.30 Uhr Picknick im Kurpark

Termine 2013: 26. Mai – 1. Juni | 23.–29. Juni | 21.–27. Juli | 18.–24. August | 15.–21. September
Änderungen im Wochenablauf vorbehalten, aktuelle Wochenpläne: Aushang Kurzentrum und Internet



Vier-Elemente-Fahrradtour

Sich »erden«, die Natur und ihre vier Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser bewusst erleben – die eigene Bewegung spüren, Kreativität und Lebensfreude zulassen: Das steht im Mittelpunkt der »Vier-Elemente-Radtour« von **Brigitte Zeising** und **Nicola Mahnke**. Die Umweltwissenschaftlerin begleitet die zehn bis 15 Teilnehmer auf einer Fahrradtour zu vier Stationen. Brigitte Zeising will dort mit Meditationen, Ritualen und sinnlichen Erlebnissen neue emotionale und spirituelle Dimensionen des eigenen Seins erschließen. Die 25 km lange Tour führt zum Kloster Medingen, in die Addenstorfer Heide, zur Obstscheune Tätendorf (Pause) und durch die Klein Bünstorfer Heide.

Zeit: 10–15 Uhr, 43,50 Euro



Lachyoga im Kurpark

Atemübungen, Dehnübungen, Gedankenspiele – und vor allem viel Lachen: Lachyoga mit **Monika Budig** ist eine ansteckende Sache. Ziel ist, Lachen in den Alltag zu integrieren. Lachen baut Stress ab, fördert die Durchblutung, reinigt die Lunge, schüttet Glückshormone aus und macht die Psyche freier.

Zeit: 10–11 Uhr, 5 Euro



Qigong im Park

Spüren und Erkennen, was gerade gut tut, können Sie beim »Qigong im Park« lernen. Qigong-Lehrerin **Lore Neumann** führt Sie ein in das System sanfter Übungen, die den Körper beweglicher, den Geist ruhiger und die Lebensenergie fließender machen. Die heilgymnastische Kombination aus geschmeidigen Bewegungen, Atmung und Vorstellungskraft ist leicht zu erlernen und führt zu einem Zustand der Gelassenheit.

Zeit: 9–10 Uhr, 2 Euro



Entspannen mit Klangschalen

Die Schwingungen von Klangschalen lassen einen inneren Raum entstehen, in dem Seele und Körper entspannen können. Stress, Ängste und zwanghafte Gedanken verlieren ihre Macht, ein Gefühl der Geborgenheit und Leichtigkeit stellt sich ein. **Ulla Rux** ist Ergotherapeutin, Klangmasseurin und Tanztherapeutin und schickt die Teilnehmer auf eine lange Klangreise in ihre eigene Phantasiewelt. Danach lernen sie, sich gegenseitig Entspannung zu schenken, indem sie Klangschalen auf dem Körper des Partners zum Schwingen bringen.

Zeit: 14–17 Uhr, 28,50 Euro



Farben und Formen der Schöpfung

Der knapp 5 km lange »Schöpfungsweg« vom Kloster Ebstorf zum Arboretum in Melzingen ist mit seinen kunstvollen Bildmeditationen von Werner Steinbrecher eine Art »Kathedrale im Grünen«. Die Theologin und Kirchenpädagogin **Birgit Gercken** will Sie unter dem Motto »Über Farben und Formen der Schöpfung zum Ich« mitnehmen auf eine innerlich wie äußerlich erkenntnisreiche Wanderung. Über die Sensibilisierung für Farben, Formen und Materialien der Schöpfung sollen die Wanderer auf dem Schöpfungsweg zu einem inneren Gleichgewicht finden.

Zeit: 13–18.30 Uhr, inkl. Bustransfers 21 Euro



Wandern und Meditation

Wandernd dem Leben nachspüren, beim Hinausgehen in sich hinein gehen, mit Bedacht und achtsam gehen – das ist das Konzept der Meditativen Wanderung. Der Psychotherapeut und Pastor i. R. **Hans-Peter Hellmanzik** führt die Teilnehmer durch die Region um Bad Bevensen. Mit spirituellen Impulsen, einer Andacht, Achtsamkeitsübungen, Lachen und Singen will er den Teilnehmern vermitteln, welches wunderbares Geschenk ein Leben trotz aller Herausforderungen ist.

Zeit: 10–17.30 Uhr, 24,50 Euro



Intuitiv kochen

Unser Bauch weiß eigentlich, was gut für den Körper ist. Wir müssen nur lernen, auf ihn zu hören. Bewusstes Genießen und das eigene Zubereiten selbst gewählter Speisen hat heilende Wirkung. Davon ist **Ullrich Grätsch** überzeugt. Der Inhaber des Restaurants »Dorfgespräch« in der Markthalle Bienenbüttel ist zugleich Chefkoch in der Showküche – und Chefanimateur. Mit ihm lernen Sie, aus bereitgestellten regionalen Speisen, Kräutern und Gemüse ihr Abendessen gemeinsam und »intuitiv« zuzubereiten. Das gemeinsame Kochen des Vorhandenen ohne Rezept setzt nicht nur Kreativität frei und löst gesellige Freude aus, es baut auch Vertrauen auf das eigene »Bauchgefühl« auf.

Zeit: 18.30–22 Uhr, inkl. Zutaten und Transfers 38 Euro



Lama to go

Wanderungen mit Lamas fördern die Achtung und den Respekt, lösen Ängste und regen an, festgefahrene Strukturen zu verlassen. Diplompädagoge **Werner Schröder** nimmt mit seinen vier Lamas bis zu acht Teilnehmer zu einem zweistündigen Spaziergang um Bad Bevensen mit.

Zeit: 15–17 Uhr, 27 Euro

