



Achtsame Auszeit • Deutschland • Brandenburg, Uckermark

Am Lychensee: Frauen-Qigong & Beckenbodengesundheit

Mit leichten Wanderungen und Zeit für dich

Tage

7

Gruppengröße

6 bis 12

Reiseleiterin

Natalie Mackel

Anforderung



Entspannen und wieder Auftanken in einem **Frauen-Qigong-Workshop**: In einer traumhaften Seenlandschaft widmen wir uns in dieser Auszeit der Beckenbodengesundheit aus westlicher und östlicher Perspektive – ergänzt durch leichte Wanderungen in der Natur und Zeit im Frauenkreis. Ideal für alle, die eine stabile Mitte, einen starken Rücken und mehr innere Balance suchen.

Highlights im Programm

- **Erfahrene Qigong-Kursleiterin**
- **Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See**
- **Traumhafte Naturgegend inmitten einer großen Seenlandschaft**

Überblick zur Reise

Der neue Workshop aus der Feder unserer langjährigen Kursleiterin Natalie verbindet **fundierte Körperarbeit** rund um den Beckenboden mit Frauen-Qigong und Bewegung in der Natur. Entspannte Ferien am See für eine stabile Mitte, einen starken Rücken und mehr innere Balance.

Der Beckenboden bildet die **körperliche und funktionale Mitte** unseres Körpers. Tatsächlich steht er in direktem Zusammenhang mit Haltung, Atmung, Rückenstabilität und innerer Balance. Über fasziale Verbindungen wirkt er bis in Nacken, Füße sowie den Mund- und Rachenraum. Diversen Tabus sei Dank gehört er gleichzeitig zu einem Bereich, der **wenig wahrgenommen** oder sogar bewusst ausgespart wird. Mit spürbaren Folgen für Kraft, Koordination und Wohlbefinden.

Diese Frauen-Qigong-Reise widmet sich der Beckenbodengesundheit aus westlicher und östlicher Perspektive. Wir arbeiten mit wundervollen Übungen aus dem **Frauen-Qigong** und ergänzen sie durch Ansätze aus den westlichen Systemen der Physiotherapie, Spiraldynamik und Beckenbodentraining, die uns energetisch und auf körperlicher Ebene stärken.

Eine kompakte, verständliche Anatomieeinführung schafft die Grundlage dafür, die Übungen sinnvoll einzuordnen und **in den Alltag zu übertragen**. Im Mittelpunkt steht das bewusste Zusammenspiel von Aktivierung und Entspannung. Denn was viele nicht wissen: Ein dauerhaft angespannter Beckenboden ist ebenso dysfunktional wie ein zu schwacher. Und: Der Beckenboden ist maßgeblich für einen starken Rücken!

Aus Sicht der Chinesischen Medizin liegt im Beckenboden das sogenannte Erdentor. Die Erde steht für Halt, Stabilität und hat eine ausgleichende Wirkung auf jedes Organsystem. Diese Qualitäten machen wir nicht nur in den Übungseinheiten erfahrbar, sondern auch durch Bewegung in der Natur. **Leichte Wanderungen** unterstützen die Integration der Inhalte und vertiefen Körperwahrnehmung und Erdung. Ergänzt wird das Programm durch **Zeit im Frauenkreis**, der einen Rahmen für Austausch und Einordnung bietet und klar macht, dass wir mit keinem Thema wirklich allein sind.

Diese Reise vermittelt fundiertes Wissen, praktische Werkzeuge und eine verlässliche Körpererfahrung. Dabei erlebst du Frauengemeinschaft, entwickelst eine **klare Wahrnehmung** für deinen Beckenboden, wirst ihn anspannen und entspannen können und dich am Ende in deiner Mitte gestärkt fühlen.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- **Du Deinen Beckenboden besser kennenlernen und Deine Mitte gezielt stärken möchtest**
- **Du Frauen-Qigong mit fundierter Körperarbeit verbinden willst**
- **Du Dir eine Mischung aus Entspannung und Austausch mit anderen Frauen wünschst**

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Qigong eignet sich für Frauen jeden Alters und mit ganz unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht notwendig. Jede Teilnehmerin arbeitet im eigenen Tempo und innerhalb ihrer individuellen Möglichkeiten.

Kursleiterin: Natalie Mackel ist Physiotherapeutin, Qi Gong-Lehrerin, Rückenschullehrerin, kennt chinesische Wirbelsäulentechniken und unterschiedliche Entspannungs- und Meditationsformen....

Unterkunft: Das uckermärkische Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg und 20 km entfernt von Templin und ist aus Berlin kommend in etwa 90 Minuten zu erreichen. Inmitten einer traumhaften Seenlandschaft liegt hier das ehemalige Herrenhaus Schlüßhof am Großen Lychensee in einem 9 Hektar großem Parkgrundstück. Ein Ort für Ruhe und Besinnung und grenzenloser Kreativität. Die wunderschöne Alleinlage direkt am See schafft eine naturnahe, idyllische und sommerliche Atmosphäre. Die unterschiedlichen Zimmer und Wohnungen sind komplett rauch- und fernsehfrei. Das kostenfreie W-Lan bietet meist gute Signalstärke in den Gebäuden auf dem Gelände. Im Café steht außerdem ein PC für Gäste bereit.

Zimmer: Die Unterbringung erfolgt in gemütlichen Ferienwohnungen auf dem Gelände. Der Grundpreis der Reise bezieht sich auf ein geteiltes Zweibettzimmer mit gemeinsam genutztem Bad. Gegen Aufpreis kann das Zimmer zur Einzelnutzung gebucht werden. Außerdem stehen See- und Parkbungalows mit zwei Betten und einem eigenem Bad zur Verfügung. Diese Kategorie wird im Buchungsformular unter "Halbes Zweibettzimmer" für ein geteiltes Zimmer und Doppelzimmer zur Einzelnutzung für ein Einzelzimmer geführt.

Verpflegung: Das Seminarzentrum engagiert wechselnde Köche, um uns mit leckerer vegetarischer Vollpension in Buffetform zu versorgen. Vegane, glutenfreie und laktosefreie Optionen sind möglich, müssen aber vorher angemeldet werden. Die Küche stellt dafür 5 Euro pro Tag extra in Rechnung. Bitte auch bezüglich Allergien vorher Bescheid sagen, damit die Kolleginnen vor Ort wissen, was sie kennzeichnen sollen.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Auf der Sonnenterrasse mit den anderen Frauen austauschen**
- **Abends entspannt reinschnupern bei den Parallelkursen**
- **Abschlussparty mit allen Workshops des Frauensommers**

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Anreise mit der Bahn

Den Schlüßhof in Lychen erreicht man von Berlin aus in Richtung Fürstenberg/Havel mit der Bahn und im Anschluss mit der Buslinie 517. Gib dazu als Endziel die Haltestelle "Lychen, Schlüßhof" in die Verbindungssuche der Bahn ein.

Vom Fürstenberger Bahnhof besteht auch die Möglichkeit, die letzten 12 Kilometer bis zum Schlüßhof mit dem Taxiunternehmen Köpcke (033093 39134) zu fahren.

Anreise mit dem Auto

Per Auto erreichst du den Schlüßhof über die B96/Fürstenberg/Lychen. Noch deutlich vor dem Ortseingang gibt es rechts einen Abzweig an der Bushaltestelle "Schlüßhof". Wenn du über die B109/Templin nach Lychen findest, ist derselbe Abzweig nach dem Ortsausgang auf der linken Seite an der Bushaltestelle "Schlüßhof".

Programm am Anreisetag

Ab 16 Uhr treffen wir uns in der Cafeteria des Schlüßhof zu Kaffee, Tee und Kuchen. Danach treffen wir uns in lockerer Kleidung zu einem ersten Kennenlernen unserer Gruppe und einer kleinen Bewegungseinheit im Gruppenraum. Zum Abschluss des Tages gibt es für alle ein gemeinsames Abendessen in der Cafeteria.

- **Verpflegung:** Kaffee & Kuchen, Abendessen
- **Unterkunft:** [Schlüßhof](#)

2.-6. Tag: Der Tagesablauf

Wir beginnen den Tag mit Frühstück ab 8:30 Uhr. Unsere Workshopzeiten liegen am Morgen und am Nachmittag.

An einem der Tage nehmen wir uns den Nachmittag frei für Ausflüge in die nähere Umgebung.

Für den letzten Abend organisieren wir gemeinsam eine Abschlussfeier im See-Pavillion.

Alle Angaben und Zeiten sind eine ungefähre Richtlinie. Änderungen vorbehalten.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Schlüßhof

7. Tag: Abschluss & Abreise

Frühstück gibt es am letzten Tag zur gewohnten Zeit. Die Zimmer räumen wir bis 10 Uhr. Abreise entsprechend danach.

- **Verpflegung:** Frühstück & Lunchpaket

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 12

16.08.2026 - 22.08.2026 | 7 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Zimmer mit geteiltem Bad	1.390,00 €	
Zimmer mit geteiltem Bad	1.510,00 €	120,00 €
Halbes Zweibettzimmer	1.450,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.690,00 €	240,00 €

Enthaltene Leistungen

- Übernachtungen in DZ in Wohnungen oder kl. Häusern mit geteiltem Bad
- Vegetarische Vollpension
- Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- Bettwäsche, Handtücher (1 Set)
- Qigong-Kurs mit Beckenbodengesundheit
- Kursraum
- Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- Abschlussparty mit Getränken und Tanzmusik
- Lunchpaket am Abreisetag

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Getränke
- Ortsübliche Kurtaxe, bezahlbar vor Ort
- Nutzung der Kanus