

WomenFairTravel

Reisen für Frauen mit Weltblick



Achtsame Auszeit • Deutschland • Brandenburg, Uckermark

Feldenkraais und Baden am Großen Lychensee

Sommerlich-bewegliches Körperfeeling

Tage

7

Gruppengröße

8 bis 14

Reiseleiterin

Sylke Hofmann

Anforderung



Sommer am Lychensee, täglich schwimmen, auf der Wiese liegen und täglich Feldenkrais: Diese entspannende **7-tägige Auszeit** verbindet sanfte Körperarbeit mit einem echten Seeurlaub in der Uckermark. Mit insgesamt drei parallel stattfindenden Frauenkursen am Lychensee – Singen, Yoga mit Stand-up-Paddling und Feldenkrais – genießen wir viel Raum und eine besondere Atmosphäre im großzügigen Parkareal. Wer möchte, schnuppert auch mal bei den anderen Kursen rein.

Highlights im Programm

- Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See
- Feldenkraiskurs mit erfahrener Kursleiterin
- Schnupperstunde bei den anderen Workshops
- Traumhafte Natur inmitten einer großen Seenlandschaft

Überblick zur Reise

Den Sommer direkt am See verbringen, täglich schwimmen gehen, **auf der Wiese liegen oder im Liegestuhl** die Sonne genießen. All das ist am Lychensee möglich und noch viel mehr! Ganz neu bieten wir einen Feldenkraiskurs am beliebten Lychensee an.

Die Feldenkrais-Methode ist ideal, um den Körper zu entspannen und zu kräftigen, **neue (Bewegungs)-Impulse** zu gewinnen und mit frischer Beweglichkeit alle Aktivitäten in der Urlaubswoche zu genießen. Mit insgesamt drei parallel stattfindenden Frauenkursen am Lychensee – Singen, Yoga mit Stand-up-Paddling und Feldenkrais – genießen wir viel Raum und eine besondere Atmosphäre im großzügigen Parkareal. Und das Tolle an der Triade: Jeder Kurs kann eine Schnupperstunde beim anderen ausprobieren und so werden vielleicht neue Interessen und Talente für sich entdeckt.

Der Kurs wird von Sylke Hofmann geleitet, die auch eine eigene Feldenkrais-Praxis in Berlin führt. Offen für alle Bewegungsmöglichkeiten und für jedes Alter soll diese Reise vor allem gut tun und eine größere Beweglichkeit bringen. Sylke wird mit Bewegungsfolgen aus der Feldenkrais-Methode arbeiten und mit sanften Dehnungen. Die Kursleiterin unterstützt dabei, neue (Bewegungs-)Fähigkeiten zu entwickeln, um einen **größeren Freiheitsgrad** erfahrbar und zugänglich zu machen. Sylke möchte allen einen Raum öffnen, der mehr ins eigene Spüren geht und den eigenen Körper bewusster wahrnehmen und annehmen lässt. Und vielleicht Alternativen bietet, unnötige Anstrengungen zu reduzieren und Handlungsspielräume erweitern zu können.

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

- **Du Lust hast auf Gemeinschaft und Austausch mit anderen Frauen**
- **Du deinen Körper achtsamer wahrnehmen willst und neugierig bist auf neue Bewegungsimpulse**
- **Du einen abgeschiedenen Ort in der Natur schätzt**

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Die Feldenkrais-Methode 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: Sylke Hofmann ist ausgebildete Physiotherapeutin und Feldenkrais-Lehrerin – eine Kombination, die ihr Verständnis von Bewegung, Körperwahrnehmung und Veränderung besonders tief verankert.

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.

Anreise: 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.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Jede Menge Zeit zum Lesen, Spazieren, Baden und einfach Sein**
- **Auf der Sonnenterrasse mit den anderen Frauen austauschen**
- **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 Kursraum. 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 einer kleinen **Aufwach-Einheit vor dem Frühstück**. Danach gibt es je eine Stunde nach dem Frühstück und nach einer längeren Mittagspause nochmals eine Stunde vor dem Abendessen. Nach dem Abendessen bietet die Kursleiterin auf Wunsch ab und an noch eine Entspannungssunde vor dem Schlafengehen an.

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

- **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

Enthaltene Leistungen

- Übernachtungen in DZ in Wohnungen oder kl. Häusern mit geteiltem Bad
- Vegetarische Vollpension
- Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- Abschlußabend mit Getränken
- Lunchpaket am Abreisetag
- Bettwäsche, Handtücher (1 Set)
- Yogaraum mit Matten und Decken
- Kursstunden (täglich etwa 3-4 Stunden)

- 1 - 2 Schnupperstunden bei Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- Kursleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

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

Wunschleistungen

- Vegane, glutenfreie oder laktosefreie Option

5 Euro