



Achtsame Auszeit • Deutschland • Brandenburg, Uckermark

Am Großen Lychensee: Yoga für Alle über Silvester

Die Energie des Jahreswechsels

Tage
7

Gruppengröße
8 bis 10

Reiseleiterin
Nina Rücker

Anforderung
☒ ☐ ☐ ☐ ☐

In der Zeit der Rauhnächte am Großen Lychensee lädt diese **7-tägige Yogareise** ein, das alte Jahr in Dankbarkeit loszulassen und das neue mit Klarheit zu beginnen. Mit täglichen Einheiten in sanftem Hatha Yoga, Atemübungen und Meditation entsteht eine Woche, die den Körper öffnet und den Geist zur Ruhe bringt.

Highlights im Programm

- **Yoga für alle mit Nina Rücker**
- **Gemeinsamer Silvesterabend mit allen Frauen**
- **Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am Großen Lychensee**

Überblick zur Reise

Diese Yoga-für-Alle-Woche am Großen Lychensee ist eine Einladung, innezuhalten, zu lauschen und sich neu auszurichten. Die **Zeit der Rauhnächte**, die in vielen Kulturen als besonders kraftvoll angesehen wird, bietet eine ideale Gelegenheit, die Energien des Jahreswechsels bewusst zu gestalten als innere Ausrichtung fürs kommende Jahr.

Unser Retreat konzentriert sich auf klassisches Hatha Yoga, das sanft und tiefgehend praktiziert wird. Es ist eine gute Praxis, um die **Energien des Jahreswechsels** zu unterstützen, das alte Jahr in Dankbarkeit zu verabschieden und das neue Jahr mit Offenheit, Freude und bewusster Absicht zu begrüßen - und wünschenswerterweise auch mit größerer körperlicher Beweglichkeit.

Mit der vielseitig ausgebildeten Yogaleiterin Nina Rücker werden wir an diesen Tagen **sanftes Hatha Yoga** praktizieren und Atemübungen und Meditationen nutzen, um innere Stabilität und Klarheit zu finden. Dabei helfen uns Asanas/Körperhaltungen, den Körper zu öffnen, Blockaden zu lösen und die Lebensenergie frei fließen zu lassen.

Desweiteren werden Pranayama/Atemübungen unser **Nervensystem beruhigen**, den Geist klären und die Verbindung zum Atem vertiefen – dem Schlüssel zur inneren Stille. Und nicht zuletzt ermöglichen uns Meditationen, in die Stille zu gehen und Impulse für das kommende Jahr zu empfangen.

Dazwischen ist **Zeit für Spaziergänge am See**, kleine Wege durch den Wald, Pausen mit Tee, Zeit für Rückzug oder Begegnung mit den anderen Frauen. Unter Vorbehalt ist eine Schnupperstunde bei einem Parallelkurs möglich.

Rund um den Jahreswechsel sind wir in der Woche gemeinsam mit den Frauen des parallel stattfindenden Kurses im Schlüßhof. So gibt es neben dem eigenen Yogakurs immer wieder Gelegenheit zum Austausch, zu gemeinsamen Mahlzeiten und kleinen Begegnungen zwischendurch. **Silvester feiern alle Gruppen zusammen** mit Abendessen, Getränken, Musik und einem entspannten Start ins neue Jahr.

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

- **Du Lust hast auf einen ruhigen Jahreswechsel mit anderen Frauen**
- **Dir ein geregelter Tagesablauf im Urlaub gefällt**
- **Du um diese Jahreszeit einen abgeschiedenen Ort in der Natur schätzt**

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Der Kurs ist geeignet für alle Frauen jeglichen Alters, mit und ohne Vorkenntnisse und auch mit unterschiedlichen Konditionen und körperlichen Einschränkungen.

Kursleiterin: Nina ist ausgebildete Yogalehrerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Menschen in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen.

Unterkunft: 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 und der 200 Quadratmeter große Panorama-Seepavillon mit Parkettboden schaffen 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

- **Zeit für uns selbst in winterlich stiller Naturlandschaft**

- **Ruhiger Jahresabschluss und Start ins neue Jahr in einer Frauengruppe**
- **Schnupperstunde bei einem Parallelkurs unter Vorbehalt**

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 bereits in Yoga-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

Der Yoga-Kurs umfasst **täglich 4 Stunden**, beginnend mit einem Aufwach-Yoga vor dem Frühstück, einer Einheit vor dem Mittagessen und einer weiteren am späteren Nachmittag.

Dazwischen ist Zeit für **Spaziergänge am See**, kleine Wege durch den Wald, Pausen mit Tee oder den Austausch mit den anderen Frauen. Unter Vorbehalt ist eine Schnupperstunde bei einem Parallelkurs möglich.

- **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: 8 bis 10

27.12.2026 - 02.01.2027 | 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
- Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- Vegetarische Vollpension
- Getränke bei der Silvesterfeier
- Gruppenraum am Veranstaltungsort
- Bettwäsche, Handtücher
- Kurs täglich ca. 4 Stunden (vormittags und ab späteren Nachmittag)
- Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- Kursleiterin/Künstlerin

Nicht enthaltene Leistungen

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