



Achtsame Auszeit • Deutschland • Brandenburg, Uckermark

Yoga und Stand-up-Paddeln am Großen Lychensee

Balance an Land und auf dem Wasser

Tage

7

Gruppengröße

8 bis 10

Reiseleiterin

Katrin Borzym

Anforderung



Auf den sieben Seen rund um Lychen verbinden wir in dieser **7-tägigen Auszeit** SUP-Touren durch die stille Uckermark mit Yoga zu Land und auf dem Wasser. Vorkenntnisse im Yoga oder Stand-up-Paddeln sind nicht nötig, dafür wartet am Ende jeder Einheit das wohl entspannteste Shavasana der Welt: liegend auf dem Board, getragen vom Wasser.

Highlights im Programm

- **Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See**
- **Traumhafte Natur inmitten einer großen Seenlandschaft**
- **Neues Yoga-Erleben auf dem SUP**
- **Erfahrene Yogalehrerin**

Überblick zur Reise

Eine Woche voller Erholung und Bewegung auf den idyllischen Seen rund um Lychen. **Inmitten unberührter Natur** bieten wir dir eine besondere Kombination aus Stand-up-Paddeln (SUP) und Yoga, ideal für alle, die Entspannung, Balance und Abenteuer verbinden möchten.

Unsere SUP-Touren führen dich auf eine **Erkundungsreise über die sieben Seen** von Lychen, sowie entlang der malerischer Kanäle, die diese Gewässer miteinander verbinden. Genieße die friedliche Stille, während du sanft über das Wasser gleitest, umgeben von der natürlichen Schönheit der Umgebung. Die Touren variieren in Länge und Intensität, sodass sowohl Anfängerinnen als auch fortgeschrittene Paddlerinnen auf ihre Kosten kommen.

Parallel dazu bauen wir die Yoga-Übungspraxis Schritt für Schritt auf. Auf deinem SUP-Board, das als schwimmende Yogamatte dient, erlernst du **einfache Hatha-Yoga-Übungen**, die deinen Körper mobilisieren und kräftigen. Durch die zusätzliche Herausforderung des Gleichgewichts auf dem Wasser, wirst du deinen Körper auf neue Weise erleben und stärken. Yogaerfahrung oder SUP-Vorkenntnisse sind dafür nicht nötig.

Die sanften Yoga-Posen helfen dir, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch **bewusstes Atmen und meditative Übungen** wirst du zu deiner inneren Ruhe finden. Besonders entspannend ist das abschließende Shavasana, bei dem du auf deinem Board liegst und die sanften Bewegungen des Wassers spürst. Eine einzigartige Art der Tiefenentspannung.

Diese Woche lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen, die Natur in vollen Zügen zu genießen und dabei Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ein Erlebnis, das dich erfrischt und nachhaltig entspannt zurückkehren lässt.

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

- Du gerne Entspannung, Balance und Abenteuer miteinander verbinden möchtest
- Du schon immer einmal auf einer schwimmenden Yogamatte praktizieren wolltest
- Du für deinen Sommerurlaub einen abgeschiedenen Ort in der Natur schätzt

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Yogaerfahrung oder SUP-Vorkenntnisse sind für diesen Workshop nicht nötig. Anfängerinnen sind herzlich willkommen.

Kursleiterin: Katrin ist zertifizierte BDYoga-Lehrerin und langjährige Leiterin des Himalaya Instituts in Ahrensburg. Ihre achtsamen und kräftigenden Hatha-Yoga-Einheiten leitet sie mit einer fröhlichen Offenheit, die sich auf die ganze Gruppe überträgt.

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

- Die perfekte Symbiose von Yoga, Baden und Paddeln
- Auf der Sonnenterrasse mit den anderen Frauen austauschen
- Abends entspannt reinschnuppern 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. 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 - insgesamt je 3-4 Stunden pro Tag.

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

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

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

- Miete für das SUP-Board

200 Euro