

WomenFairTravel

Reisen für Frauen mit Weltblick



Achtsame Auszeit • Deutschland • Brandenburg, Uckermark

Yoga und Baden am Großen Lychensee

Auszeit mit verschiedenen Yogastilen, Achtsamkeitsübungen & Embodiment

Tage

7

Gruppengröße

6 bis 12

Reiseleiterin

Simona Mona

Anforderung



Entspannen und wieder Auftanken in einem **Yoga-Sommerurlaub** mit exklusiver Badestelle am Großen Lychensee: In einer traumhaften Seenlandschaft beschäftigen wir uns in dieser Auszeit nicht nur mit verschiedenen Yoga-Stilen, sondern auch mit Achtsamkeitsübungen und der Wirkung von Embodiment. Ideal für alle, die gerne praktische Anregungen für den Alltag mit nach Hause nehmen wollen.

Highlights im Programm

- **Verschiedene Yogastile in einer Yoga-Auszeit**
- **Prinzipien aus dem Embodiment für den Alltag**
- **Wirksame Achtsamkeitsübungen gegen Stress**
- **Vielseitige Kursleiterin**

Überblick zur Reise

Der Tag beginnt mit einer **aktiveren Yoga-Einheit** im Stil von Hatha und Vinyasa Yoga im Slow Flow, also mit langsam fließenden Bewegungen. Nach dem Frühstück schauen wir uns in einem rund 1-stündigen Workshop ein bestimmtes Thema zur Anwendung im Alltag an.

Die Frage dabei ist: Mit welcher Art Körperhaltung, Bewegung und Atem gehen wir durch's Leben, und was passiert, wenn wir daran etwas ändern? Wie kann uns unser „Embodiment“, also unsere Verkörperung, beispielsweise helfen, **Bodenhaftung in stressigen Situationen** zu behalten und zentriert statt zerrissen durch den Tag zu gehen?

Dass unsere Körperhaltung unsere **innere Haltung** beeinflusst, zeigt eine ganze Reihe einfacher Übungen mit großer Wirkung. Zur Abrundung gibt es eine gute Portion Achtsamkeit und Wiederentdeckung der Sinne.

Vor dem Abendessen beschließen wir den Kurstag mit einer Einheit in einem **entspannenderen Stil** wie Yin Yoga, Shinrin Yoku oder Yoga Nidra. In den Pausen zwischen den Yoga-Einheiten können kleine Spaziergänge oder individuelle Ausflüge unternommen werden.

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

- Du Lust hast auf Gemeinschaft und Austausch mit anderen Frauen
- Du einen geregelten Tagesablauf im Urlaub haben magst
- Du einen abgeschiedenen Ort in der Natur schätzt

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Wir bemühen uns, die Reise für unterschiedliche Bedürfnisse offen zu lassen. Am meisten Freude wirst du jedoch an diesem Programm haben, wenn du bereits leichte Yoga-Vorkenntnisse hast, nach längerer Pause wieder einsteigst oder eine andere Bewegungserfahrung wie Pilates, Feldenkrais, Tanz oder ähnliches mitbringst.

Kursleiterin: Simona ist zertifizierte Yoga- und Achtsamkeitslehrerin und Embodiment-Guide. Zurzeit studiert sie außerdem Environmental Somatics.

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

- Nach dem Yoga direkt in den See hüpfen
- 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. Wer möchte kommt danach mit auf einen Rundgang über das weitläufige Gelände. Um 17:30 Uhr 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

Wir beginnen den Tag um 8 Uhr mit 75 Minuten **Morgenyoga vor dem Frühstück**. Voller Bauch yogiert nicht gern, daher sind auch die folgenden beiden Bewegungseinheiten immer vor den Mahlzeiten. Nach einem entspannten Frühstück und einem bummeligen Morgen treffen wir uns wieder gegen 11:30 Uhr für einen Bewegungs-Workshop. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Unser Abendprogramm beginnt wieder um 17:00 Uhr mit sanfter Bewegung wie **Yin Yoga oder Achtsamkeits- und Entspannungsübungen**. Nach dem Abendessen (meist gegen 18:30 Uhr) gibt es an mehreren Tagen noch die Chance, bei der Schnupperstunde in einem der Parallelkurse mitzumachen. Die Schnupperabende sind jeweils im oder am See-Pavillion.

An einem der Tage treffen wir uns nur zum Morgenyoga. Der restliche Tag ist frei und eignet sich daher bestens 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

Auch am letzten Tag gibt es eine (etwas kürzere) Runde Morgenyoga vor dem Frühstück. Die Zimmer räumen wir bis 10 Uhr. Danach treffen wir uns noch einmal zur **Abschlussmeditation und Abschiedsrunde** im Kursraum.

Die Abreise empfehlen wir entsprechend ab etwa 11:30 Uhr.

- **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

09.08.2026 - 15.08.2026 | 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
- 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