




# Wege zum Ich

Lebensenergie tanken —  
die innere Balance finden



**BAD  
BEVENSEN**

*Quelle des Wohlgefühls*



»Wonach suchst Du? Nach Glück, Liebe, Seelenfrieden? Suche nicht in der Welt danach, Du wirst enttäuscht, verbittert und verzweifelt. Suche in Dir selbst danach, in der Tiefe Deines Herzens.«

aus Tibet

## Neue Bausteine für mehr Lebensenergie

Wir lieben Sicherheiten, sind gerne in einer Umgebung, die uns Geborgenheit vermittelt. Und doch fühlen wir manchmal, dass da »noch etwas anderes« ist, dass das Leben vielleicht noch neue Möglichkeiten bieten könnte. Dass so viel Stress gar nicht sein müsste. Heimlich sehnen wir uns nach Ruhe, suchen mentale Entspannung.

Hier kann schon ein kurzzeitiger Abstand zum Alltag kleine Wunder bewirken. Meist genügt ein Wechsel der Perspektive, ein anderer Blick auf sich selbst, ein In-Sich-Hineinhören – und schon scheint die Welt um uns eine andere zu sein.

### »Wege zum Ich« Mai bis September 2014

Unser Angebot »Wege zum Ich« will Ihnen dabei eine Hilfestellung sein. Von Mai bis September gehen unsere Therapeuten und Experten mit Ihnen neue Wege, bieten Ihnen kleine Auszeiten an, Perspektivenwechsel, neue Erfahrungen.



*»Nur wer neue Wege geht,  
kann Neues entdecken.«*



## Meditation in Bewegung

Montags, 10 – 11 Uhr

Treffpunkt an der »Sonnenfalle« im Kurpark

Eingebettet in kleine Spaziergänge durch den Park machen wir vitalisierende Qigong- und einfache zentrierende Yoga-Übungen.

Eine entschleunigende Gehmeditation und das achtsame Wahrnehmen der Natur zeigen Wege zu einer veränderten Wahrnehmung auf, die das tägliche Leben fröhlicher und ruhiger machen.

Geist und Gedanken kommen zur Ruhe, die Gelenke werden schonend bewegt, die Muskeln gelockert, Adrenalin wird abgebaut.

Teilnahmegebühr 5 Euro  
ohne BevensenCard 6 Euro



**Pysiotherapeutin  
Corinna Beutel zeigt  
Ihnen leichte Übungen,  
die sich gut in den All-  
tag integrieren lassen.**

## Qigong im Park

Dienstags, 10 – 11 Uhr

Treffpunkt an der »Sonnenfalle« im Kurpark

**Qigong-Lehrerin Lore  
Neumann führt Sie in  
das System sanfter und  
ruhiger Übungen ein.**



Qigong lehrt uns, mit beiden Beinen fest auf der Erde zu stehen und gleichzeitig mit dem Himmel verbunden zu sein. Die Übungen werden in der traditionellen chinesischen Medizin zur Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie angewendet.

Mit ruhigen fließenden Bewegungen lernen wir, unseren Körper zu entspannen. Qigong trainiert den Körper aktiv und ganzheitlich. Dabei können die natürliche Lebendigkeit, Vitalität, eine energiegelvolle Ausstrahlung und kraftvolles Auftreten entwickelt und bewahrt werden.

Qigong-Übungen können überall, zu jeder Zeit und von Menschen aller Altersstufen praktiziert werden. Qigong im Park ist eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Mitmachen.

Teilnahmegebühr 5 Euro  
ohne BevensenCard 6 Euro

# »Ein einziger schöner Klang ist schöner als langes Gerede«

Joseph Joubert (1754-1824), frz. Moralist u. Epigrammatiker

## Entspannung mit Klangschalen

Mittwochs, 15 – 16 Uhr

Treffpunkt an der »Sonnenfalle« im Kurpark

Innehalten und einfach loslassen, den Schwingungen der Klangschale nachspüren und auf Fantasiereise gehen.

Körper, Geist und Seele können neue Energie tanken und in den Tönen und Schwingungen wieder in Harmonie miteinander und mit ihrem Umfeld kommen.

Wie leicht geht sonst unsere innere Stimme im Lärm dieser Welt unter - hier können Sie ihr lauschen, können loslassen und genießen.

Teilnahmegebühr 5 Euro  
ohne BevensenCard 6 Euro

## Klangreise mit Klang-Workshop

Jeden ersten Freitag im Monat, 19.30 Uhr bis 21 Uhr

Vortragsraum im Kurzentrum Bad Bevensen



Irene Dressel ist Reiki-Meisterin und Fastenbegleiterin. Für die Klangmassage hat sie eine Intensivausbildung nach Peter Hess.

Die Schwingungen von Klangschalen lassen einen inneren Raum entstehen, in dem Seele und Körper tiefe Entspannung erfahren. Stress, Ängste oder negative Gedanken verlieren ihre Macht, ein Gefühl der Geborgenheit und Leichtigkeit stellt sich ein. Jede Körperzelle wird durch die Schwingung des Klanges massiert – und so kann Heilung entstehen.

Ziel der Klangreise ist es, den Alltag für eine Zeit zu verlassen, die Grenze zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein aufzuheben und durch Wort und Klang seine eigenen Ressourcen wieder zu stärken.

Im Workshop lernen Sie den Umgang mit Klangschalen. Wir legen sie auf den bekleideten Körper und schlagen sie mit einem Schlegel an.

Klangreise und Workshop  
Teilnahmegebühr: 9 Euro  
ohne BevensenCard 10 Euro



# »Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat«

Nicolas Chamfort;  
franz. Schriftsteller  
1741 – 1794



Lockerungs-, Dehn- und Atemübungen – und vor allem viel Lachen: Mit Monika Budig lachen Sie sich fröhlich in den Tag.

## Lachyoga

Donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt »Sonnenfalle«

Jeder kennt es, jeder liebt es, aber manche nutzen es zu wenig: das Lachen. Lachen aktiviert Glückshormone, massiert die inneren Organe, baut Hemmungen ab und stärkt das Selbstvertrauen. Es fördert die Durchblutung und reguliert den Blutdruck.

Das Schöne: Lachen kann man lernen. Selbst aus einem zunächst gekünstelten Lachen wird leicht ein Lachen aus vollem Herzen. Sie fühlen sich freier, gehen positiver in den Tag und können auch im Alltag leichter über manches hinweglachen.

Teilnahmegebühr 5 Euro  
ohne BevensenCard 6 Euro

## Naturklänge – Klangreflexionen

Samstags, 10 – 11 Uhr  
Treffpunkt an der »Sonnenfalle«

Gemeinsam und spielerisch wollen wir den Körper in Schwingung setzen, unseren eigenen Klang erfahren und bewusst wahrnehmen.

An wechselnden Orten werden unsere Eigenklänge unterschiedlich reflektiert oder verstärkt. Wir experimentieren mit der Wirkung auf unsere Stimme und auf unser Ohr. Sie bilden eine Einheit: Je umfangreicher mein stimmliches Klangspektrum ist, desto mehr höre ich – und umgekehrt.

Die gemeinsamen klanglichen Aktionen fördern Glücksgefühle, obertonreiche Klänge aktivieren das Gehirn und heben die Stimmung und durch die Klangreflexionen werden Zwerchfell und Lunge aktiviert, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem unterstützt.

Teilnahmegebühr 5 Euro  
ohne BevensenCard 6 Euro



Iris Baumgarten  
ist Musiktherapeutin und Yoga-Lehrerin.



*»Das Leben hat nur ganz genau so viel Sinn, als wir*

*selber ihm zu geben imstande sind« nach Hermann Hesse*

## Wandern auf Besinnungswegen

Donnerstags, 14– 18 Uhr

Treffpunkt am »Neptunbrunnen«

## Montagsgespräch Über:Lebensfragen

Jeden 2. Montag im Monat, 19.30 – 21 Uhr

Vortragsraum im Kurzentrum Bad Bevensen

Kloster Ebstorf ist Ziel bzw. Startpunkt von drei künstlerisch sehr anspruchsvoll gestalteten »Besinnungswegen«. An den Wegen treffen wir auf großformatige und farbenfrohe Bilder des Künstlers Werner Steinbrecher zur Schöpfungs- und Auferstehungsgeschichte oder auf Texte und Bilder von Frauke Thein, die zur Sinnsuche inspirieren wollen.

Ingrid Gierlinger oder Hans-Peter Hellmanzik begleiten uns im Wechsel. Aus den Gesprächen beim Wandern und der Interpretation einzelner Bilder entsteht ein dichtes Erlebnis in der sanftwelligen Naturlandschaft.

**Teilnahmegebühr**  
inkl. Bustransfer 12 Euro,  
ohne BevensenCard 14 Euro  
Hinweis: Start und Ziel der Wege  
sind nicht identisch.



Ingrid Gierlinger ist speziell ausgebildete Begleiterin für die künstlerisch gestalteten Besinnungswege.

Der Theologe und Psychotherapeut Hans-Peter Hellmanzik lädt zur interaktiven Gesprächsrunde ein. Themen unter [www.hellmanzik.net](http://www.hellmanzik.net)



Das unablässige Suchen und Sehnen nach einem Sinn im eigenen Leben, die Frage nach dem Potenzial und dem Weg, um die Bedeutung des Glaubens sind die Kernthemen der Gesprächsrunden mit Hans-Peter Hellmanzik.

Der programmatische Titel »Über:Lebensfragen« umfasst die drei Bereiche »Glaube und Leben«, »Hilfen zum Leben« und die Frage »Wer bin ich?«

**Teilnahmegebühr 9 Euro**  
ohne BevensenCard 10 Euro



*»Sich des Atems bewusst zu werden, ist eine Möglichkeit,*

*im gegenwärtigen Augenblick anzukommen« Thich Nath Hanh*

## Achtsames Gehen

Freitags, 10 – 11 Uhr  
Treffpunkt an der Sonnenuhr



Achtsamkeit ist eine bestimmte heilsame Haltung uns selbst gegenüber – mitten im Alltag können wir gut zu uns sein. Achtsamkeit ist eine Art Mentalhygiene, die tief wirkt: Sie wirkt heilsam auf Stoffwechsel, Herzrhythmus und Blutdruck.

Auf den steinernen Platten rund um eine der größten Sonnenuhren Europas werden wir zwischen den Dimensionen von Zeit und Raum quasi nirgendwo hingehen.

Hier wird jeder Schritt zur Entspannung. Gefühle, Gedanken und Empfindungen bekommen ein neues Gewicht, der Geist kommt zur Ruhe. Wir nehmen die Geräusche, die Gerüche und den Wind um uns in ganz neuen Dimensionen wahr.

Teilnahmegebühr 5 Euro  
ohne BevensenCard 6 Euro

## Kräuter, Klänge, Rituale

Jeden vierten Freitag im Monat, 19.30 Uhr bis 21 Uhr  
Vortragsraum im Kurzentrum Bad Bevensen



Brigitte Zeising ist Sozialtherapeutin, Theologin und Stressmanagerin. Achtsames Gehen und Kräuter, Klänge, Rituale helfen Ihnen, neue Energie zu tanken.

In allen Naturheiltraditionen helfen Rituale, den Zugang zur Innenwelt zu öffnen und sich als Teil eines großen Ganzen wahrzunehmen. Im Ritual klingen Seele, Geist und Körper zusammen.

Mit Trommelrhythmen, Klängen, Kräuterwaschungen und Sinnsprüchen begleitet Sie Brigitte Zeising in eine Stimmung heiterer Gelassenheit.

Naturrituale sind eine effektive und einfache Methode, durch die Wahrnehmung des Augenblickes Stress zu bewältigen. Der Geist beruhigt sich, Sie tanken neue Energie, fühlen sich wieder klarer und sicherer in Ihrer eigenen Wahrnehmung.

Teilnahmegebühr 9 Euro  
ohne BevensenCard 10 Euro



## »Tiere und kleine Kinder sind der Spiegel der Natur«

### Lama to go

Jeden dritten Samstag im Monat, 15 – 17 Uhr  
Treffpunkt am »Neptunbrunnen«



Diplompädagoge  
Werner Schröder  
wandert seit vielen  
Jahren mit Lamas.

Wanderungen mit Lamas fördern die Achtung und den Respekt, im Kontakt mit den Tieren lösen sich Ängste und die Menschen werden angeregt, festgefahrene Strukturen zu verlassen.

Der Diplom-Pädagoge nimmt mit seinen fünf Lamas bis zu zehn Teilnehmer mit auf einen etwa zweistündigen Spaziergang rund um Bad Bevensen.

Erleben Sie einen entspannten, aufregenden, beruhigenden und außergewöhnlichen Nachmittag.

Teilnahmegebühr 18 Euro  
ohne BevensenCard 20 Euro



## Angebote für mehr innere Balance Entschleunigen in der Vitalheide

### »Große Auszeit«

Acht Tage, um dem Alltag zu entkommen. Nutzen Sie unser komplettes Wochenangebot und eine der wöchentlich wechselnden Abendveranstaltungen bzw. das Angebot »Lama to go« als Auszeit für sich selbst.

Anreise sonntags (4. Mai bis 21. September)

Preis ohne Unterkunft: **45 Euro**  
inkl. Transfer und Führungen laut Programm  
(mit Teilnahme an »Lama to go« plus 10 Euro)

Preis mit 7 x Übernachtung/Frühstück:

- im 4-Sterne-Haus ab 549 Euro p. P./DZ, EZ ab 589 Euro
- im 3-Sterne-Haus ab 469 Euro p. P./DZ, EZ ab 509 Euro
- Ferienwohnung ab 289 Euro p. P. (bei 2er-Belegung)

### »Kleine Auszeit«

Von Mittwoch bis Sonntag wieder zur inneren Balance finden. Dazu verhilft Ihnen unsere »Kleine Auszeit«. Mit fünf verschiedenen Entschleunigungsangeboten tagsüber und viel Zeit für sich selbst.

Anreise bis Mittwochmittag (7. Mai bis 24. September)

Preis ohne Unterkunft: **29 Euro**  
inkl. Transfer und Führungen laut Programm  
(mit Teilnahme an »Lama to go« plus 16 Euro)

Preis mit 4 x Übernachtung/Frühstück:

- im 4-Sterne-Haus ab 319 Euro p. P./DZ, EZ ab 339 Euro
- im 3-Sterne-Haus ab 269 Euro p. P./DZ, EZ ab 299 Euro
- Ferienwohnung ab 169 Euro p. P. (bei 2er-Belegung)

Information und Buchung für alle Programme:

Bad Bevensen Marketing GmbH  
Dahlenburger Str. 1  
29549 Bad Bevensen  
Tel. 05821.570  
[www.bad-bevensen-tourismus.de](http://www.bad-bevensen-tourismus.de)





# »Wege zum Ich« — eine meditative Wanderwoche

Wandernd über den eigenen Weg nachdenken, mit anderen »über Gott und die Welt reden«, übers Leben philosophieren und den inneren Kompass neu justieren. Das ist das Ziel der therapeutisch begleiteten meditativen Wanderwoche.

Die zehn bis 20 Teilnehmer werden dabei begleitet und angeleitet von einer Meditations- und Retreatlehrerin sowie einem Psychotherapeuten und Pastor im Ruhestand.

Man wandert drei bis vier Stunden am Tag, singt und meditiert in Heidekirchen oder freier Natur zum wechselnden Tagesmotto.

Mittags macht man Picknick im Freien oder kehrt in einfachen Gasthöfen ein.

## Termine 2014:

1. – 7. Juni und 31. August – 6. September

## Preise ohne Unterkunft: 399 Euro

inkl. Transfer und Eintrittsgelder, Kosten für Führungen, 6 x gemeinsames Mittagessen/Picknick, Abschlussessen

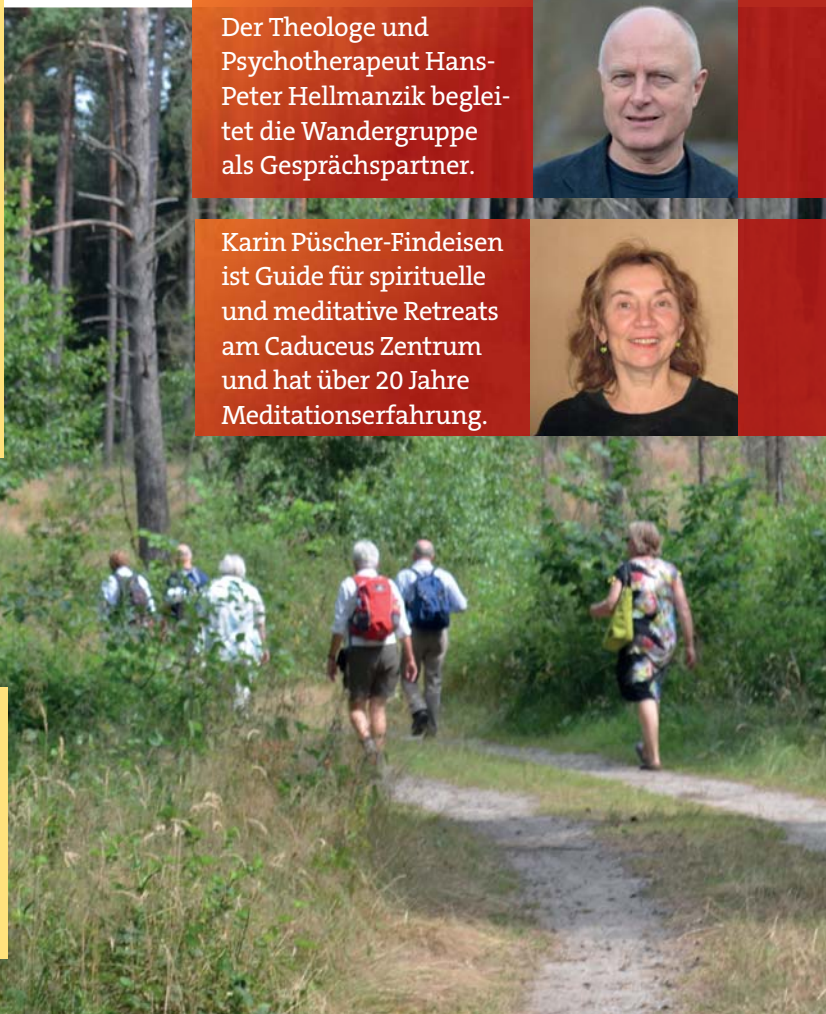
## Preise mit 7 x Übernachtung/Frühstück:

- im 4-Sterne-Haus ab 824 Euro p. P./DZ, EZ ab 859 Euro
- im 3-Sterne-Haus ab 754 Euro p. P./DZ, EZ ab 789 Euro
- in Ferienwohnung ab 589 Euro p. P. bei 2er-Belegung

Der Theologe und Psychotherapeut Hans-Peter Hellmanzik begleitet die Wandergruppe als Gesprächspartner.



Karin Püscher-Findeisen ist Guide für spirituelle und meditative Retreats am Caduceus Zentrum und hat über 20 Jahre Meditationserfahrung.



Michael Heinrich,  
lebt als freischaf-  
fender Maler in  
Ebstorf



Angela Geschonke,  
Touristikerin und  
Gästeführerin im  
Kloster Ebstorf



Hans-Peter  
Hellmanzik,  
Theologe und  
Psychotherapeut



# Weltkarten- Workshop

Ausgehend von der »Ebstorfer Weltkarte« mit ihren Interpretationen der Welt des 13. Jh. zur Karte des eigenen Lebens. Angeleitet von einem Künstler und Maler sowie von einem Psychotherapeuten und Pastor im Ruhestand reflektieren die 10 bis 20 Teilnehmer allein oder gemeinsam über ihre Wege durchs Leben.

Die Entdeckungsreise beginnt am Freitag mit Reflektion und Gespräch über die Weltkarte im Kloster Ebstorf.

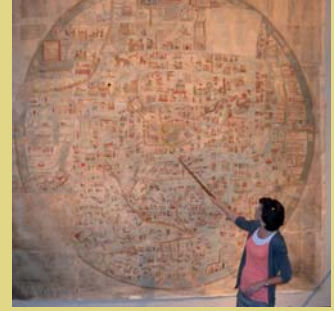
Der Schwerpunkt liegt auf der angeleiteten künstlerischen oder spirituellen Beschäftigung mit der eigenen »Lebenskarte« bei einem Workshop am Samstag in der Woltersburger Mühle.

Termine 2014:  
30. Mai – 1. Juni und 24. – 26. Oktober

Preis ohne Unterkunft: **159 Euro**  
inkl. Transfer und Eintrittsgelder, Kosten für Führungen, 1 x gemeinsames Mittagessen, 1 x gemeinsames Abendessen, alkoholfreie Getränke und Snacks.

Preis mit 2 x Übernachtung/Frühstück  
ab 229 Euro im EZ.

Die »Ebstorfer Weltkarte« gibt auf ca. 13 m<sup>2</sup> Pergament in Texten und Bildern das historische, mythologische und theologische Weltbild des 13. Jahrhunderts wieder.







# vitalheide

*anregend anders*

Rund um das Jod-Sole-Heilbad Bad Bevensen in der Lüneburger Heide dehnt sich die sanfthügelige Landschaft der Vitalheide aus. Hier ist das Urlaubsangebot auf Ruhe, mentale Wellness, innere Vitalität und Gesundheit ausgerichtet.

Die Jod-Sole-Therme mit ihrem 32 Grad warmen Heilwasser in Innen- und Außenbecken bestimmt das Gesundheits- und Wellnessangebot der Region.

Drumherum haben sich spirituelle und meditative Angebote entwickelt, die Thermenbesuchern und Urlaubern helfen sollen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen.

Sie helfen, zu einer inneren Balance zu finden, Kraft zu schöpfen und sich wieder auf den eigenen Weg zu besinnen. Die Angebote sind darauf ausgerichtet, dass sich die Übungen leicht in den Alltag integrieren lassen.

**Information und Buchung für alle Programme bei:**



Bad Bevensen Marketing GmbH  
Dahlenburger Straße 1  
29549 Bad Bevensen  
Telefon (05821) 57-0  
[www.bad-bevensen-tourismus.de](http://www.bad-bevensen-tourismus.de)