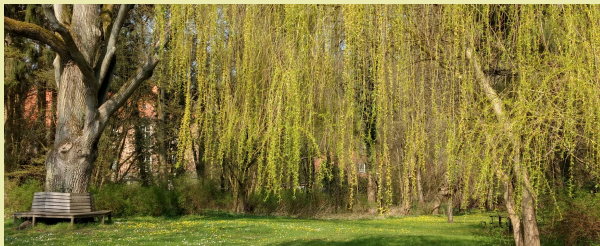


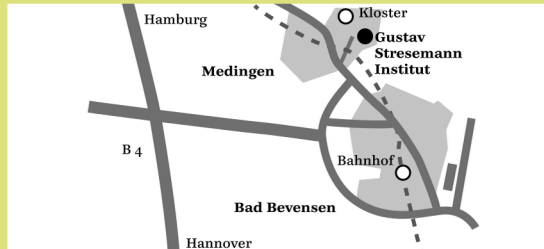
GESUNDES LEBEN 2026

SEMINARE IM GSI

- | | |
|--------------|--|
| 14.-21.2.26 | Eine volle Woche fasten – ganzheitlicher Start in die Fastenzeit
Uta-Maria Döhn, Gottfried Mahnke |
| 6.-8.3.26 | Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen |
| 6.-8.3.26 | In der Kraft des Nicht-Tuns:
Alexander-Technik
Teresa Brunnmüller |
| 17.-19.4.26 | Yoga für Männer
Sven Dornfeld, Sabine Meßner |
| 5.-7.6.26 | Feldenkrais
Renate Ackermann |
| 5.-7.6.26 | "Zeit für mich" mit Yoga & Meditation
Marianne Schumann |
| 7.-9.8.26 | Yoga-Tage im Wald – für Frauen
Dorothee Hoppe |
| 4.-6.9.26 | Feldenkrais
Renate Ackermann |
| 12.-16.10.26 | Auftanken vor dem Winter – für Frauen
Dorothee Hoppe |
| 16.-18.10.26 | Stille Kraft
Yoga für (hoch)sensible Menschen
Marianne Schumann |
| 9.-13.11.26 | Qi Gong-Woche
Hans Martin Lorentzen |
| 13.-15.11.26 | Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen |



Ausführliche Informationen zu jedem Seminar und Anmeldung unter www.gsi-bevensen.de



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.)



FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE
GESUNDES LEBEN
.....
alle Seminare 2026



GESUNDES LEBEN SEMINARE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Alexander-Technik, Fasten, Qi Gong oder Yoga für (hoch)sensible Menschen... im GSI finden Sie Seminare zu jahrtausendalten Traditionen oder zeitgenössische Techniken zu modernen Erkenntnissen der Stressforschung und Physiologie. Körper, Geist und Seele als Einheit – diese Basis verbindet alle Seminarangebote.

Genießen Sie Entspannung, Bewegung und Regeneration, Fokussierung und Achtsamkeit in unserem ruhigen Seminarhaus im Grünen, im weitläufigen Garten, im angrenzenden Wald und in der Ilmenau-Niederung. Viele der Kurse im GSI binden die heilsame Natur, die Stille des Ortes und die Kraft von Wald und Wasser ein.

KÖRPERERFAHRUNG FÜR RUHE UND KRAFT

Die sanften Methoden der körpertherapeutischen Verfahren stärken unsere innere Ruhe, Kraft und Energie. Sie fördern unsere Selbsterfahrung und sind wirksames Mittel zur Gesundheitsvorsorge. Sanfte, harmonische Bewegungen und konzentriert ausgeführte Übungen, fokussiertes Atmen und Meditation geben uns eine gute Basis, uns selbst, unseren Körper und dessen Signale aufmerksam wahrzunehmen.

Diese Körpererfahrung hilft uns dabei, stressbedingte Warnsignale zu erkennen. Sie lässt uns ungünstige Körperhaltungen oder Bewegungen im Alltag identifizieren, die daraufhin besser koordiniert oder durch neue ersetzt werden können. Sie gibt uns Vertrauen in den eigenen Körper, macht beweglicher und eventuelle Beschwerden können gelindert oder gar verhindert werden.



DAS GSI - EIN IDEALER ORT ZUM ENSPANNEN UND AUFTANKEN!

Unser historisches Gebäudeensemble liegt in unmittelbarer Nachbarschaft des Klosters Medingen direkt am Waldrand und dem Ufer der Ilmenau. Die Natur lädt zu morgendlichen Jogging- oder Walkingrunden und zur Erholung ein. Und wenn Sie Glück haben, entdecken Sie beim Spaziergang sogar einen Eisvogel am Flussufer!

Bei schönem Wetter ist das parkähnliche Außengelände des GSI bevölkert mit Seminargruppen, die draußen arbeiten und spielen, sowie Sonnenanbeter*innen, die Kraft und Konzentration tanken. Viele Seminare integrieren die Natur, Bewegung und Stille.

Die grüne Umgebung und abgeschiedene Lage des GSI lädt dazu ein, Abstand von der Hektik des Alltags zu nehmen. Die Ruhe und geringe Ablenkung des Ortes fördern ganz wunderbar die Konzentration auf die Inhalte der Seminare sowie das Einlassen auf die Seminargruppe – ganz im Sinne von „Lernen und Leben unter einem Dach“.

Wenn Sie Ihren Aufenthalt mit touristischen Aktivitäten verbinden wollen, finden Sie viele interessante Angebote in direkter Umgebung: Bad Bevensen begeistert durch seine alte Architektur und sein Thermalbad mit Saunalandschaft. Die gesamte Region bietet wundervolle Natur mit Rad- und Wanderwege sowie viele touristische Angebote. Viele unserer Teilnehmenden statuen der Hansestadt Lüneburg einen Besuch ab.

PÄDAGOGISCHE MITARBIETERIN



Marion Junker Kulturwissenschaftlerin (M.A.) | Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

Tel.: +49 (0)5821 955-115

E-Mail: marion.junker@gsi-bevensen.de

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Die Beiträge zu unseren Gesundheitsseminaren betragen

bei Wochenend-Seminaren
zwischen 300 und 340 Euro im DZ/VP
und
bei 5tägigen Seminaren
zwischen 530 und 660 Euro im DZ/VP.

Der Beitrag zum 8tägigen Fastenseminar beträgt 955 Euro im EZ inklusive aller Fastenmaterialien und der Betreuung durch zwei Referent*innen.

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – selbstverständlich auch vegetarisch – und Unterkunft im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

Einzelzimmer: Zuschlag 25 €/Nacht.
Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent).

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 Euro/Nacht.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich an, am besten über unsere Internetseite unter www.gsi-bevensen.de

Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.