

## GUTSHOF STELLSHAGEN | OSTSEE yoga, qigong & ayurveda an der ostsee

### seminare & individuelles hausprogramm



der **gutshof stellshagen in mecklenburg-vorpommern** vereint historischen charme mit annehmlichkeiten eines modernen bio-hotels. die heilpraktikerin gertrud cordes führt das haus liebevoll & sehr persönlich. 2008 belegte es in der „geo-saison“ den 3. platz unter den „öko-hotels“. er ist mitglied bei „die bio-hotels“. die naturstrände an der nahen ostsee bietet viele freizeitmöglichkeiten. klare und saubere luft, einsame spaziergänge an der steilküste, kaum strassenverkehr, reiten & radfahren durch felder und wälder, schwimmen oder surfen im meer. auch tennis und golf ganz sind in der nähe. wer aktiv-urlaub machen will, ist hier an einem guten ort und herzlich willkommen!

ein reiseangebot der partnerfirma  
von andersreisen – kreativ



#### hier ist die zeit stehen geblieben ...

der gutshof liegt inmitten eines grossen parks in der idyllischen, unberührten natur mecklenburg-vorpommerns. zwischen sanften hügeln, wiesen und wäldern treffen sie noch störche, kraniche und fischreiher an. nur 7 km entfernt lockt die ostsee mit langen stränden und einer eindrucksvollen steilküste – ein abwechslungsreiches refugium für wanderungen & radtouren. möchten sie es lieber ruhig angehen, finden sie am weihen lauschige plätze in hängematten oder auf lesebänken. hier kann man den blick über die landschaft schweifen und den geist ausruhen lassen.

#### pures wohlbe finden für körper und seele

das alte herrenhaus strahlt schon auf den ersten blick besonderen flair aus. in den negebäuden sind weitere zimmer unterbracht; ausserdem gibt es einen kleinen bio-laden, ein gesundheitszentrum und ein grosses, helles seminarhaus. das ganze anwesen wurde konsequent baubiologisch renoviert und mit geschmackvollen, hochwertigen vollholzmöbeln, biobetten und elektrofreischaltung ausgestattet. bis auf eine raucherinsel im hof sind alle gebäude rauchfrei. in stellshagen geraten sauna-liebhaber ins schwärmen: sie schätzen das schwedenrote, urige saunahaus mit eigenem badeteich sowie den orientalis ch gestalteten innenbereich mit finnischer sauna, dampfbad und erlebnisduschen. anschliessend lässt es sich im ruheraum gemütlich vor dem kamin entspannen. für ihr wohlbe finden sorgt gertrud cordes auch in ihrer schön gestalteten naturheilpraxis: profitieren sie von ganzheitlichen therapien wie akupunktur oder kirlian-fotografie. vielleicht möchten sie auch ihr wellness-erlebnis mit sanften fusreflex- oder anregenden shiatsu-massagen steigern.

#### hausangebote

an diesen veranstaltungen können sie soviel oder wenig teilnehmen – ganz wie sie möchten .





morgens geht es los mit einer art „frühgymnastik“, d.h. etwas körperorientiertes zum aufwachen. das kann yoga sein, qi gong oder stretching übungen.

nach dem frühstück treffen sich die nordic walker, wenn das wetter es zulässt. ein trainer führt Sie auf schönen wanderwegen rund ums gutshaus. Sie können nordic walking entweder in der gruppe praktizieren oder auch eine einzeltrainerstunde buchen, um ihre haltung zu verbessern und noch weitere tipps zu erhalten.

es gibt auch schöne joggingstrecken & fahrradrouten. wenn Sie möchten, korrigiert unser fitnesscoach Ihre lauftechnik. für die radfahrer haben wir verschiedene tourenbeschreibungen ausgearbeitet. fragen Sie an der rezeption danach. nachmittags bieten wir verschiedene meditationen - auch bewegungsmeditationen - an. zum abendessen können Sie sich, wenn sie mögen, am begegnungstisch treffen, um den tag gemeinsam mit anderen gästen revue passieren zu lassen. wer dann noch lust hat, etwas zu lernen, kann das ab ca. 20:30 uhr in einem der mini-seminare, in denen wir behandlungstechniken zum mitmachen vorstellen. ausserdem gibt es abends auch vorträge zu themen des Hauses, tanzabende oder besinnliches zum zuhören oder schauen.

in den regelmässig stattfindenden malmeditationen können Sie mit Ihrer kreativität experimentieren und ganz neue seiten an sich entdecken ...

in unregelmässigen abständen führen Sie die gutshaus-köche in die kunst der vegetarischen küche ein. dafür gibt es eine lehrküche im gesundheitszentrum.

#### **kostenloser strandzubringer an die nahe ostsee**

in den sommermonaten juli und august fährt Sie unser hotelbus täglich nach boltenhagen und holt Sie auch dort wieder ab.

#### **behandlungsprogramm**

konstitutionsbestimmung, padabhyanga (fuss- und bein-massage), abhyanga (ganzkörper-ölmassage), zwei ayurvedische teilkörper-behandlungen (gesichtsmassage, rücken-behandlung, kräuterpulver-massage, bauch-massage oder stirn-ölguss), spezial-behandlungen nach absprache (karna purnam, khadi basti, netra tarpanam, nasya), garshan (rohseiden-handschuh-massage), individuelle gespräche mit den ayurveda-kurleitern. für die massagen werden auf den konstitutionstyp abgestimmte ayurvedische kräuteröle verwendet.

#### **begleit-programm**

yoga, meditation, entspannungsübungen, herstellung von ghee, praktische einführung in das ayurvedische kochen. workshop: reinigung und entschlackung im alltag. vorträge zu den themen (je nach wunsch der gruppe): gesunder schlaf, wohlfühlgewicht, bewältigungsstrategien bei stress und belastung, wechseljahre, panchakarma kuren

#### **unterkunft**

Sie wohnen in komfortablen, freundlichen doppel- & einzelzimmern von hervorragender baubiologischer qualität. die zimmer der verschiedenen kategorien verfügen über dusche oder bad/wc, netzfreischaltung, vollholzmöbel, biobetten & -böden. sie sind nach feng shui-prinzipien eingerichtet. viele haben balkon oder terrasse.

#### **verpflegung**

bei seminaren bietet das haus vollpension für gesunden genuss: die weithin bekannte vegetarische küche nutzt teilweise gemüse aus eigenem bio-anbau und stellt vitalisiertes trinkwasser bereit.

#### **anreise**

per **bahn** nach grevesmühlen mit unseren günstigen fahrkarten. das hotel holt Sie vom bahnhof ab, wenn Sie 24 stunden vorher Ihre ankunftszeit mitteilen. oder mit dem **auto** über grevesmühlen/damshagen. von hamburg: ca.90 min, berlin ca. 180 min.

#### **aktivitäten**

die ostsee mit kilometerlangen stränden & einer eindrucksvollen steilküste liegt nur 7 km entfernt: ein sehr abwechslungsreiches refugium für schöne wanderungen.





wer gerne rad fährt, kann im seminarhaus eines der vielen guten fahrräder leihen und damit die einzigartige umgebung erkunden. attraktive freizeitmöglichkeiten wie reiten, schwimmen, tennis oder golf erweitern das angebot.

### jahresübericht seminare

reisenr	datum	thema	kursleitung	preis
S2.1	20.02.-27.02.	achtsamkeit - die magie des augenblicks	georg buchheit	799.00
S3.1	22.03.-27.03.	ayurvedakur für kenner	julia beutelschiess	1175.00
S3.2	22.11.-27.11.			
S4.1	27.03.-03.04.	yoga – reise zum ursprung unserer kraft	ingrid mautner	799.00
S5.1	19.04.-24.04.	ayurvedische regenerationskur	julia beutelschiess	1175.00
S5.2	13.09.-18.09.			
S5.3	23.10.-18.10.			
S5.4	13.12.-18.12.			
S6.1	15.05.-22.05.	qigong für die gelenke	karina berg	799.00
S7.1	22.05.-29.05.	qigong – das spiel des bären	dorothea hampel	799.00
S8.1	05.06.-12.06.	qi gong, yoga, meditation, geniessen	birgit hegemann	799.00
S9.1	03.07.-10.07.	hormon-yoga nach dinah rodgrigues für frauen	iris vollkammer	799.00
S10.1	10.07.-17.07.	yoga, meditation, wandern	christiane busch	799.00
S11.1	13.11.-20.11.	yoga - bewegung und ruhe	karin pinto	855.00
S12.1	04.12.-11.12.	mit tibetischem heilyoga die nähe zu dir selbst finden	alexander traini	799.00



### leistungen

- seminarprogramm unterkunft im halben doppelzimmer (typ wasser)
- vegetarische vollwert-vollpension

### zusatzleistungen

aufpreis pro woche für halbes dz typ sonne	euro 130.00
ez-zuschlag pro woche typ wasser	175.00
ez-zuschlag pro woche typ sonne	290.00

### teilnehmer/innenzahl

mindestens: 6, höchstens: 20





## detailinfos zu den seminaren

### achtsamkeit - die magie des augenblicks

**mit georg buchheit** ist heilpraktiker und dozent für naturheilkunde. das seminar wurde entwickelt aus den einzelberatungen in seiner praxis im gutshaus stellschagen. es basiert auf dem programm „stressabbau durch achtsamkeit“ (mbsr) nach prof. jon kabat-zinn.

20.02. – 27.02.2009 | reiseNr: S2.1 | preis euro 799.00

wie oft nehmen wir andere menschen wichtiger als uns selbst. vielfach sagen wir „ja“ und fühlen eigentlich ein „nein“. wir spielen verschiedene rollen, identifizieren uns damit und wissen letztendlich nicht mehr, wer wir wirklich sind. in diesem seminar stellen wir uns die frage: was würde mir gut tun? was würde mich nähren? wer bin ich hinter all diesen rollen? so richten wir den fokus auf uns selbst, auf unseren körper, auf diesen moment. wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen, zu achten und freundlich mit uns umzugehen. wir praktizieren achtsamkeitsübungen und meditationen, die uns helfen, von der anspannung in die entspannung und vom verstand ins herz zu kommen.



### ayurvedakur für kenner

**mit julia beutelschiess** julia beutelschiess, heilpraktikerin & ayurvedatherapeutin, mit ihrem team

22.03. – 27.03.2009 | reiseNr: S3.1 | preis euro 1175.00

22.11. – 27.11.2009 | reiseNr: S3.2

eine regenerationskur für menschen, die schon bei uns oder woanders an einer ayurveda-kur teilgenommen haben und ihre ayurveda-kenntnisse vertiefen möchten. neben den wunderbar entspannenden, aufbauenden und entschlackenden ölbehandlungen erwartet Sie ein programm aus fundierten vorträgen zu gesundheitsthemen aus ayurvedischer sicht. die ayurvedische ernährung können Sie nicht nur bei uns kosten und geniessen, sondern auch praktisch in einem einführenden kochkurs erleben. yoga und meditationen laden zu stille und liebevollem kontakt zu uns selbst ein.

**spezielles: verpflegung:** ayurvedische vollverpflegung (tridosha-menüs), ayurvedische tees und snacks. ▪ **ez-zuschlag** pro woche typ wasser: euro 110.00



### yoga – reise zum ursprung unserer kraft

**mit ingrid mautner** geb. 1957, yogalehrerin ggf, bdy/eyu, unterrichtet seit 2001 im erwachsenenbereich, fortbildung in meditationsbegleitung & pranayama (dr. shikrishna) und mantra-rezitation.

27.03. – 27.03.2009 | reiseNr: S4.1 | preis euro 799.00

unser körper birgt ein grosses potenzial an kraft und stärke. hatha yoga zu praktizieren heisst, den körper als unseren besten freund zu entdecken und unsere lebensenergie zu wecken. über asana (körperübungen) und pranayama (atemachtsamkeit und atem-übungen) bringen wir diese energie zum fliessen. auch mantra-rezitation und meditation werden bestandteil der übungspraxis sein. der körper wird durchlässig und empfänglich für das, was aus höherer quelle einströmt und uns nährt. es entstehen selbstvertrauen, gelassenheit, kreativität und inspiration. wir treten in verbindung mit der heilsamen kraft der freude am leben.



### ayurvedische regenerationskur

**mit julia beutelschiess** julia beutelschiess, heilpraktikerin & ayurvedatherapeutin, mit ihrem team

19.04. – 24.04.2009 | reiseNr: S5.1 | preis euro 1175.00

13.09. – 18.09.2009 | reiseNr: S5.2

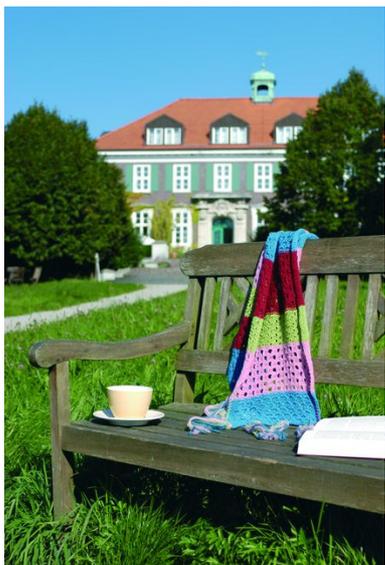
18.10. – 23.10.2009 | reiseNr: S5.3

13.12. – 18.12.2009 | reiseNr: S5.2

eine kleine ayurveda-kur, bei der Sie neue kraft und vitalität tanken. die kur wirkt stressbedingten beschwerden entgegen. mit den wohltuenden ölbehandlungen und dem köstlichen ayurvedischen essen kehren energie und lebensfreude zurück. dazu werden praktische anregungen gegeben, wie Sie im alltag Ihre gesundheit stärken können. yoga und meditation runden das programm ab. eine gute gelegenheit, in die wunderbare kraft des ayurveda einzutauchen.

**leistung:** kur & unterkunft im halben doppelzimmer (typ wasser) ayurvedische vollverpflegung (tridosha-menüs) ayurvedische tees & snacks ▪ **ez-zuschlag** typ wasser: euro 110.00





### qigong für die gelenke

mit karina berg karina berg, qigong-lehrerin, anerkannt beim deutschen dachverband für qigong und taijiquan, lernt seit vierzehn jahren tai chi und qigong. seit neun jahren leitet sie mit viel freude kurse und seminare.

15.05. – 22.05.2009 | reiseNr: S6.1 | preis euro 840.00

wie erfahren Sie Ihre gelenke? wie können Sie Ihre gesundheit und beweglichkeit verbessern bzw. erhalten? im mittelpunkt vielfältiger qigong-übungen stehen an diesen seminartagen die gelenke. die teilnehmenden werden eingeladen, ihnen mit aufmerksamkeit zu begegnen, sie zu erkunden und zu lösen in ruhigen, wie auch in schwingvollen einzel- und partner-übungen. vermittelt werden: übungen, mit deren hilfe ein spürender kontakt mit den gelenken aufgebaut werden kann, übungen, die sie geschmeidiger werden lassen und übungen, die den fluss der energien durch die gelenke hindurch fördern & damit ihre versorgung verbessern.

### qigong – das spiel des bären

mit dorothea hampel dorothea hampel, seit 1999 üblingsleiterin der medizinischen gesellschaft für qigong yangsheng der medizinischen gesellschaft bonn. "das lehrsystem von professor jiao ist für mich ein achtsamer weg, mit mir selber und meiner umwelt in einklang zu kommen."

22.05. – 29.05.2009 | reiseNr: S7.1 | preis euro 799.00

das spiel um die mitte gehört zum element erde und der wandlungsphase milz und magen. in langsamen und ruhigen bewegungsabfolgen suchen wir nach den wesenszügen des bären in uns. körperhaltungen und -bewegungen, vorstellungskraft und atem fließen in fünf figuren zusammen, führen uns zu einer unteren stabilität und oberen geistigen gelassenheit. das spiel des bären nach professor jiao guorui ist ein spiel der zentrierung mit runden kreisenden bewegungen um unser zentrum und hat in der jahreszeit sommer seinen platz.

### qi gong – yoga – meditation – genießen

mit birgit hegemann heilpraktikerin, mitbegründerin von neue wege. yoga- und qi gong-lehrerin. seit 1990 lehrtätigkeit für yoga, qi gong, ganzheitliche gesundheitspflege nach den 5 elementen, ernährung und heilfasten in eigener schule und in seminaren in europa und asien. unterrichtet buddhistische achtsamkeitsmeditation. langjährige meditationsschülerin von ursula lyon.

05.06. – 12.06.2009 | reiseNr: S8.1 | preis euro 899.00

diese woche ist zeitloses eintauchen in einen „ort der fülle“ in wunderschöner natur mit köstlicher ernährung – erholung pur. wir beginnen den morgen mit fließenden bewegungen: qi gong als quell für gelassenheit und innere kraft. anhand der 5 elemente erkläre ich ernährungsmöglichkeiten, die direkt individuell ausprobiert werden können, denn das haus bietet genussvolle und gesunde kost für jeden geschmack und jede persönliche lebenskraft. vor dem abendessen ist zeit für yoga, pranayama und meditation: sanfte und kraftvolle übungen, atemlenkung, mantrien singen und stille finden. neben den gemeinsamen stunden bleibt genügend individuelle zeit zum wandern, radfahren, ausruhen, sauna und massage. zuhause geht es dann weiter mit frischem schwung!

### hormon-yoga nach dinah rodrigues für frauen

mit iris vollkammer jahrgang 1960, yogalehrerin bdy, schwerpunkte: yoga der energie, hormon-yoga, meditation. ich persönlich bin sehr glücklich hormon-yoga kennen gelernt zu haben; es hilft mir, stabiler und gelassener zu sein. ich freue mich auf eine intensive woche!

03.07. – 10.07.2009 | reiseNr: S9.1 | preis euro 899.00

auch wenn wir es noch gar nicht merken: um die 40 herum – manchmal deutlich früher – beginnt sich das hormon-system langsam zu wandeln und läutet damit bedeutende veränderungen im leben einer frau ein. dem zuversichtlich und im vertrauen auf die uns innewohnenden, regulierenden kräfte zu begegnen, ist ziel des hormon-yoga. hormon-yoga nach dinah rodrigues ist eine wissenschaftlich untersuchte yoga-richtung. dynamische körper-übungen werden mit klassischen yoga-atemtechniken und energie-lenkungen verbunden und harmonisieren das weibliche hormon-system. das gibt mehr energie und hebt die stimmung. ergänzend werden auch phasen der tiefen ruhe und entspannung ermöglicht. dieser kurs ist für frauen mit und ohne yoga-vorerfahrung geeignet.





### yoga, meditation, wandern

mit christiane busch yogalehrerin bdy, früher übersetzerin, seit 1991 seminarleitung mit neue wege in europa/asien und eigene yogaschule seit 20 jahren. basis: iyengar-lehrmethode, diplom von dona holleman, buddhistische meditationspraxis, ayurveda-erfahrung.

10.07. – 17.07.2009 | reiseNr: S10.1 | preis euro 899.00

wandern in unberührter landschaft mit anschliessendem ausgleich in fließenden und regenerativen körper-dehnungen: hier können wir es leben! die verbindung von bewusster körper-erfahrung im yoga und der freiheit und frische beim laufen löst und festigt körper und psychе. der gesunde rhythmus von aktivität und zentrierter stille, vom individuellen wohlgefühlprogramm bis hin zum genussvollen essen spricht alle sinne an und schenkt erholung. basis meiner arbeit ist erfahrung des atems, erdung und kraftvolle dehnung aus der mitte. alle übungen werden anatomisch präzise angeleitet, so dass anfänger wie bereits übende, die freude an bewegung und selbsterfahrung haben, individuell angesprochen werden. einzelstunden auf wunsch.



### yoga - bewegung & ruhe

mit karin pinto yogalehrerin (ggf, bdy, eyu) gesundheits- und ernährungsberaterin (iat), langjährige erfahrung mit yoga, meditation und körperarbeit, schülerin von leopoldo chariarse, dr. m. l. gharote, sogyal rinpoche, dr. shrikishna.

13.11. – 20.11.2009 | reiseNr: S11.1 | preis euro 855.00

«es gibt nur eine reise – jene in unser innerstes». (rainer maria rilke) widmen wir uns miteinander dieser reise, in wundervoller natur und inspirierender atmosphäre. setzen wir durch sanfte, atembegleitende bewegungen und haltungen dem unruhigen aussen die kräfte der ruhe entgegen. schaffen übergänge von aussen nach innen, von innen nach aussen, so dass wir den höhen und tiefen des lebens mit energie, gelassenheit und humor begegnen. yoga ist ein ganzheitlicher weg. eine möglichkeit, körper, geist und seele in einklang zu bringen und ein gefühl der zufriedeneheit und des wohlbefindens zu erzeugen, wenn wir uns darauf einlassen. diese woche ist eine gute gelegenheit dafür.

### mit tibetischem heilyoga die nähe zu dir selbst finden

mit alexander traini hatha yogalehrer (byv), marma yogalehrer (ipsg) durch r. lobo. kursleiter in meditation und tibetisches heilyoga – kum nye bei m. steurich. meditationsretreats im in- und ausland u.a. bei mingyur rinpotsche.

04.12. – 11.12.2009 | reiseNr: S12.1 | preis euro 799.00

aus dem tibetischen yoga-system, yoga der feinstofflichen energie, stammt der ursprung von kum nye. das besondere der übungen ist das zeitlupen-tempo, in dem sie ausgeführt werden. dadurch entsteht eine intensive wahrnehmung, in der sich spannungen und blockaden lösen können. die entwicklung einer stabilen und entspannten geisteshaltung ermöglicht es durch achtsamkeit und bewusstheit, innere prozesse wahrzunehmen. der erfahrung kein etikett zu verleihen oder sie zu manipulieren, ist der kernpunkt beim üben. vielmehr geht es darum, stimmung und qualität einer erfahrung zu spüren. übungsinhalte: sehr langsam und achtsam ausgeführte bewegungen, atem- und meditationsübungen, selbstmassagen mit druckpunkten, rezitation heilender klänge – mantras.

