

Herzlich willkommen zu Ihrer persönlichen »Kleinen Auszeit«

- Im warmen Heilwasser schwimmen
- In der Sauna schwitzen
- Stundenlang im Ruheraum lesen
- Im Wasser liegen, in die Sonne blinzeln
- Das Kaminfeuer in der neuen Sole- und Salzwelt auf sich wirken lassen

Es fehlt noch was? Sie wollen auch für Geist und Seele etwas Gutes tun?

- Dann sind vielleicht die Bausteine für eine »Kleine Auszeit« das Richtige

Erfahrene Therapeuten bieten in Bad Bevensen freitags und samstags wechselnde Kurzprogramme aus der Reihe »Wege zum Ich«. Sie helfen, die Hektik der Woche zu überwinden, zur Ruhe zu kommen – und auch wieder Zeit für eigene Empfindungen zu haben.

Von Anfang Oktober bis Ende April wird so der Besuch der beliebten Jod-Sole-Therme in Bad Bevensen noch gewinnbringender!

Für nur 15 Euro können Sie alle drei Angebote eines Wochenendes buchen

- Oder Sie picken sich Angebote heraus, die Ihnen besonders gefallen!
- Achtung: begrenzte Teilnehmerzahlen. Sichern Sie sich einen Platz über die örtlichen Vorverkaufsstellen, in der Tourist-Info oder unter www.bad-bevensen-tourismus.de

**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.

Buchung und weitere Infos für Ihren Wohlfühlurlaub bei:

**BAD
BEVENSEN**
Quelle des Wohlgefühls

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

Wege zum Ich

Lebensenergie tanken –
die innere Balance finden



**BAD
BEVENSEN**
Quelle des Wohlgefühls

»Kleine Auszeit« – von Oktober bis April
immer freitags und samstags

10 Bausteine für ein entspanntes Wochenende

Starten Sie am Freitagnachmittag in Ihr Wohlfühl-Wochenende. Jede Woche stehen wechselnde Angebote für Ihre individuelle »Kleine Auszeit« auf dem Programm.

Freitags, 15.00 Uhr: Bewegte Entspannung Wandelgang, Teilnahmegebühr 5,00 € mit BC, ohne 6,00 € Wöchentlicher Wechsel, Dauer etwa 45–60 Minuten.

Mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen, und dennoch »mit dem Himmel verbunden« sein – gönnen Sie sich diesen Einstieg in Ihr Entspannungswochenende. Mit den einfachen, ruhig fließenden Bewegungen des Qigong, mit achtsamem Gehen oder mit meditativem Wahrnehmen Ihrer Umgebung entspannen Sie den Körper, öffnen die Seele für neue Empfindungen und sehen die Alltagsorgen vielleicht aus entspannterer Perspektive. Was Ihnen unsere Therapeutinnen zeigen, können Sie anschließend recht einfach in Ihren Alltag integrieren. Jeden Freitagnachmittag erwartet Sie eines dieser Programme:

- **Qigong mit Lore Neumann**
- **Meditation in Bewegung mit Corinna Beutel**
- **Achtsames Gehen mit Brigitte Zeising**

Freitags, 19.30 Uhr: Balance am Abend

Seminarraum im Untergeschoss des Wandelganges, Teilnahmegebühr 9,00 € mit BC, ohne 10,00 €. Jeden Freitagabend können Sie ein anderes dieser Angebote nutzen. Die Abendveranstaltungen dauern etwa 90 Minuten:

- **Klangreise und Klang-Workshop mit Irene Dressel**
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 zuhause.
- **Kräuter, Klänge, Rituale mit Brigitte Zeising**
In allen Naturheiltraditionen helfen Rituale, den Zugang zur Innenwelt zu öffnen und sich als



© unpict - fotolia

Teil eines großen Ganzen wahrzunehmen. Mit Trommelrhythmen, Klängen, Kräutern und Sinnsprüchen begleitet Sie Brigitte Zeising in eine Stimmung heiterer Gelassenheit.

- **Über:Lebensfragen – Gesprächsabend mit Hans-Peter Hellmanzik:** Das unablässige Suchen und Sehnen nach einem Sinn im eigenen Leben, Orientierung im Glauben und die Frage nach dem »richtigen« Weg sind die Kernthemen der abendlichen Gesprächsrunden mit dem Pastor i. R.
- **Meditatives Malen mit Monika Hanke**
Als Kind haben wir kreative Bilder gemalt. An diesem Abend wollen wir die ursprüngliche Kraft in uns wieder entdecken. Nach einer kurzen Einstimmung können wir auf großflächigem Zeichenpapier den inneren Bildern und der eigenen Schöpferkraft Raum geben und so unser Selbst wahrnehmen.

**Samstags, 10 Uhr:
Entspannen mit Klängen und Tönen**

Wandelgang, Teilnahmegebühr 5,00 € mit BC, ohne 6,00 € Wöchentlicher Wechsel, Dauer etwa 45–60 Minuten.

Beginnen Sie den Samstagvormittag nach einem stärkenden Frühstück wieder mit einer Reise nach innen. Körper, Geist und Seele können in den Schwingungen der Klangschale oder in der bewussten Wahrnehmung von Naturklängen und unserer eigenen Klänge wieder ins Gleichgewicht kommen. »Bewegte Emotionen« harmonisieren mit kleinen Bewegungen zum Rhythmus der Gruppe oder eines Klanges die Lebensenergie. Im wöchentlichen Wechsel erwartet Sie am Samstag eines der folgenden Programme:

- **Entspannung mit Klangschalen mit Irene Dressel**
- **Naturklänge – Klangreflexionen mit Iris Baumgarten**
- **Eurythmie – Bewegte Emotionen mit Brigitte Zeising**

**Komplettpreis
»Kleine Auszeit«
nur: 15€**

Wege entstehen, indem wir sie gehen – kommen Sie mit!

Erfahrene Therapeuten machen es Ihnen leicht, den Alltagsstress zu überwinden und sich neue Gefühls- und Erlebnisräume zu erschließen.

Iris Baumgarten ist Musiktherapeutin und Yoga-Lehrerin. Sie erschließt mit Naturklängen neue Wahrnehmungsräume.



Physiotherapeutin Corinna Beutel zeigt Ihnen leichte Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.



Reiki-Meisterin Irene Dressel entführt Sie mit den Schwingungen der Klangschalen aus dem Alltag in eine Traumzeit.



Monika Hanke ist Kunst- und Gestaltpädagogin. Sie ist überzeugt, dass Malen Ihren Blick aufs Leben verändern kann.



Der Theologe und Psychotherapeut Hans-Peter Hellmanzik lädt zu Gesprächen unter dem Motto »Über:Lebensfragen« ein.



Lore Neumann ist Qigong-Lehrerin. Sie führt Menschen jeden Alters in das System sanfter und ruhiger Übungen ein.



Die Sozialtherapeutin, Theologin und Stressmanagerin Brigitte Zeising zeigt Ihnen, wie vitalisierend Eurythmie wirkt.

