



Yoga & Achtsamkeit

vom 27. – 29. März 2026

Ein Retreat für die Frau mitten im Leben





Dieses Retreat ist eine Einladung, dich selbst mit Achtsamkeit und einer wohltuenden Zeit für Körper, Geist und Seele zu beschenken.

Eigene Erfahrungswerte, nicht nur aus der 20jährigen Arbeit rund um das Thema Yoga, sondern oder gleichsam Erfahrungswerte im direkten Erleben als Frau mitten im Leben mit all dem dazugehörigen wunderbaren und manchmal auch wundersamen Dingen fließen in dieses Retreat mit ein. Dich erwartet die ideale Mischung aus Körperarbeit und Entspannung, MeTime und Gedankenaustausch, Leichtigkeit und Tiefe sowie Ruhe und Wachstum.

Kommen Yoga und Achtsamkeitspraxis an einem Ort der Weite, wie auf der phantastischen Insel Rügen zusammen, kann Wundervolles geschehen!

Diese Zeit sorgt dafür, Deinen Körper wieder in einen Energiefluss zu bringen, durch die Achtsamkeitspraxis den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und somit Kraft und Klarheit zu schöpfen.

Lass Dich überraschen, wie die Natur Dich in dieser wohltuenden Auszeit unterstützen kann. Das „flow“ Yogastudio liegt direkt am Strand im „[Mariandl am Meer](#)“ in Prora.

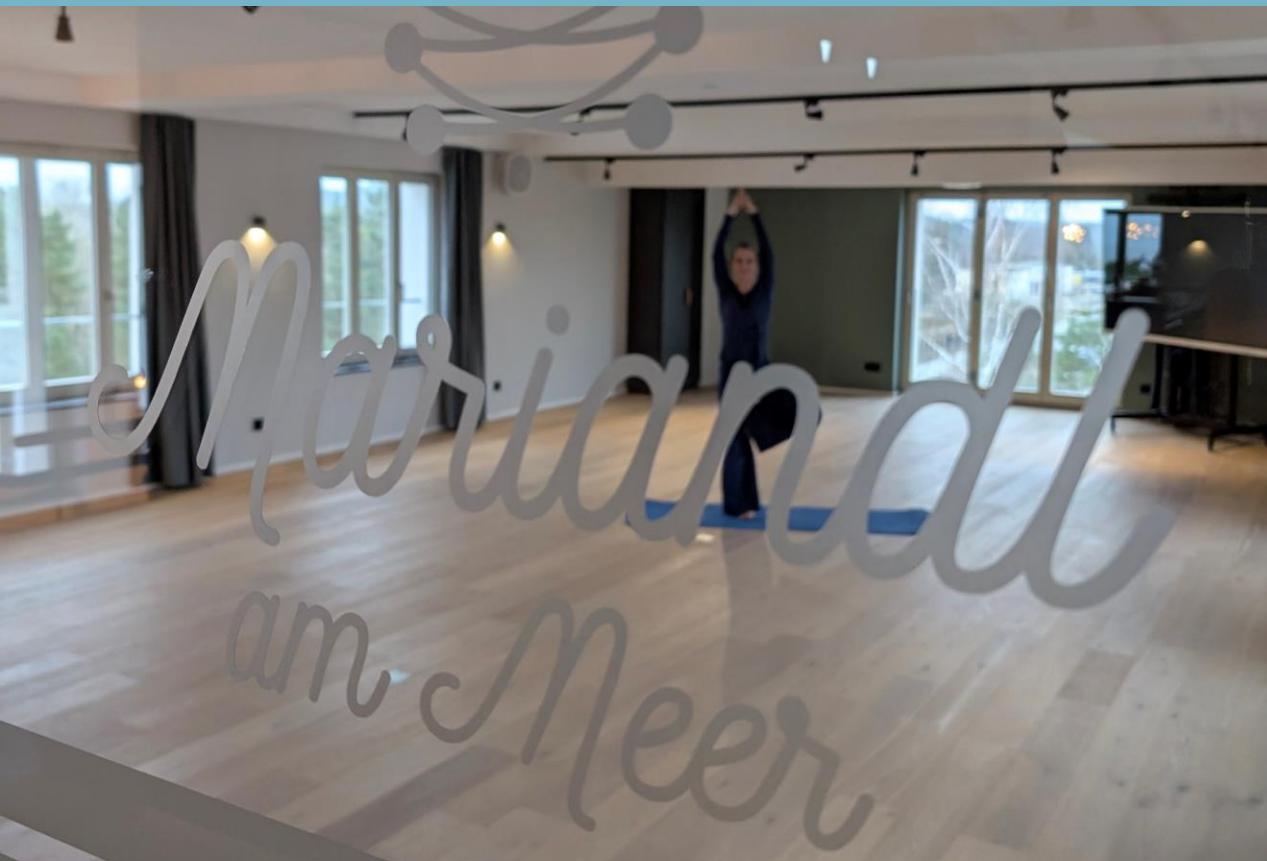
Strandspaziergänge, Sand unter den Füßen, Wind auf der Haut, Ostseeluft- all das macht Deine Auszeit zusätzlich zu einem nachhaltigen Erlebnis.

Dein Retreatort an der See



Erlebe die einzigartige Kombination von alpiner Gemütlichkeit und maritimen Flair. Die 128 authentisch gestalteten Apartments bieten Exklusivität inmitten der Natur an der Ostsee.

Dein Retreatort an der See



Im Rahmen unseres Retreats bekommst Du bei Buchung Deines Zimmers 10 % Rabatt auf den aktuellen Zimmer-Tagespreis.

Das Retreat findet in unserem wunderschönen Yogaraum statt.

Entspannen kannst Du zudem in der traumhaften und großzügigen Sauna- und SPA- Anlage mit Innen- und Außenpool.

Rahmen für das Programm:

Freitag:

- | | |
|-----------------|--|
| 10:00-13:00 Uhr | Begrüßung im „flow“ Yogastudio |
| | Yogaeinheit „Ankommen- da wo du bist“ (achtsames Hatha Yoga) |
| 13:00-15:00 Uhr | freie Gestaltung |
| 15:00-16:00 Uhr | gemeinsamer Spaziergang |
| 16:30-18:30 Uhr | Yin Yoga Praxis „Urvertrauen- Quell der Lebenskraft“ |



Rahmen für das Programm:

Samstag:

10:00-12:30 Uhr Yoga- und Achtsamkeitspraxis „Fokus Klarheit“

12:30-15:00 Uhr freie Gestaltung

15:00-16:00 Uhr gemeinsamer Spaziergang

16:30-18:30 Uhr Yin Yoga Praxis“ Was nährt dich“

Sonntag:

10-12:30 Uhr Yoga- und Achtsamkeitspraxis „Aus der Ruhe in die Kraft“

Abschluss





Retreatkosten:

295,00€ (zahlbar im Voraus)

Anmeldungen unter info@flow-yogabinz.de

