



Yoga Retreat

vom 24. September 2026
bis 27. September 2026

Reise durch die 5 Elemente



...eine Reise zurück zu Dir.

In diesem Retreat tauchen wir ein in die Weisheit der 5 Elemente und damit in das, was uns innerlich nährt, klärt, in Bewegung und in Balance bringt.

Dieses nachhaltige Retreat lädt Dich ein, den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum in sich selbst zu begegnen.

Diese 4 Tage sind eine Reise zurück zu Dir. Sanft, klar, fließend - voller Lebendigkeit gepaart mit Ruhe und Deinem Selbst-Verständnis.

Wir widmen uns der Erforschung der Verbindung zwischen den 5 Elementen, dem Körper, dem Geist und den tieferen Ebenen unseres Gefühlslebens mittels Körperarbeit, Meditation, Atembewusstsein, Achtsamkeitspraxis und kleinen Ritualen.



...eine Reise zurück zu Dir

Jede Übungseinheit steht unter dem Fokus eines Elements. Die Praxis verbindet körperliche Ausrichtung mit energetischer Qualität.

Erdend und stabilisierend wie die Erde, fließend und weich wie das Wasser, aktivierend und kraftvoll wie das Feuer, leicht und befreiend wie die Luft – bis hin zur Weite und Offenheit des Raumes.

Das Element

-  ERDE lädt Dich ein, anzukommen, Vertrauen zu spüren, inneren Halt und Stabilität zu finden.
-  WASSER erinnert Dich an das Fließen, an Hingabe, an Bewegung aus der Tiefe.
-  FEUER weckt Kraft, Klarheit und Leidenschaft und schenkt Mut zur Wandlung.
-  LUFT befreit und öffnet Deinen Geist, bringt Weite und Leichtigkeit.
-  RAUM, das Unsichtbare, welches alles verbindet.

Rahmen für unser Programm



Dieses Retreat ist eine Einladung für Menschen mit und ohne Yoga-Vorerfahrung. Nicht die Perfektion der Übungen steht im Vordergrund, sondern die innere Verbindung zu sich selbst, zur Natur und zu dem, was in Bewegung kommen möchte, was in die Ruhe gebracht werden möchte, was sich in Dir entfalten möchte. Ein Retreat, das Dir nachhaltig Inspirationen für mehr Balance in Deinem Leben gibt.

Zwischen den Programmpunkten bleibt bewusst viel Zeit für Dich:



Für Strandspaziergänge, für Ruhe, Lesen, Schreiben oder einfach Durchatmen und Sein.



Die Sauna und das Schwimmbad im Mariandl steht täglich zur Nutzung und für Dein Wohlbefinden bereit.

Rahmen für unser Programm



Das Programm beginnt am Donnerstag, den 24. September um 16.30 Uhr bis 18:30 Uhr mit der ersten Einheit und endet am Sonntag, den 27. September um 10:30 Uhr.



Jeder Tag beginnt mit einer 90-minütigen achtsamen Hatha Yoga Praxis um 8:30 Uhr.



Danach ist Zeit für einen Frühstücksbrunch.



Am Nachmittag ab 15:00 Uhr vertiefen wir unsere Praxis mit einem 2,5-stündigen Workshop, welcher Meditation, Yin Yoga Praxis und Achtsamkeitsübungen einschließt.



Jede Einheit ist in eines der 5 Elemente eingebettet.

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.

Unser lichtdurchfluteter Yogaraum befindet sich in der oberen Etage mit angrenzender Lounch und Dachterrasse mit Blick auf die See.

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

Rahmen um das Programm



Zwischen Deinen Yoga- und Meditationseinheiten hast Du den Tag zur freien Verfügung um all dem nachzukommen, was Deiner Seele gut tut. Ob ein ausgiebiger Strandspaziergang an der See, schwimmen im Pool, relaxen im SPA- Bereich oder im gemeinsamen Austausch im hauseigenem „Wohnzimmer“, Du darfst es Dir gut gehen lassen.

Deine Retreat Begleitung



Seit mehr als 20 Jahren beschreite ich den Weg des Yoga dankbar für all das bisher Erlernte, Erfühlte und Erfahrene. Der Weg des Yoga ist unerschöpflich und fasziniert mich bis heute in seiner Tiefe und seinen Facetten. Einen Teil des Erfahrenen möchte ich in unserem Retreat mit dir teilen.

Ich begleite Dich durch dieses Retreat mit all meiner Hingabe, mit Herz und Verstand, mit Feingespür und ganz viel Freude.

Ich freue mich diese Reise mit Dir gemeinsam zu erleben,

von Herzen Ina



Retreatkosten

345,00€ (zahlbar im Voraus)

Der angegebene Preis beinhaltet ausschließlich die Yoga-Pauschale von € 345,- pro Person.

Bitte tätige Deine Zimmerbuchung über das Mariandl und gebe hierbei Deine gewünschte Zimmerkategorie mit Frühstück oder HP an.

Wichtig: Die Buchung des Zimmers muss bezüglich des Rabatts unter dem Stichwort „Yoga-Retreat mit Ina“ erfolgen.

Bei Eingang der Zahlung ist Dein Platz verbindlich reserviert.

Min. Teilnehmerzahl: 6 Personen, Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldung über unsere Webseite oder per E-Mail.