



# Yoga Retreat

vom 12.März.2027  
bis 14.März.2027

## WAKE UP –

Aufwachen. Auftanken. Aufblühen.

# WAKE UP – dein Wochenende für Dich



Unser WAKE UP Retreat lädt Dich ein, Körper und Geist aus dem Wintermodus zu holen und neue Energie zu schöpfen. Der Frühling steht vor der Tür – die Tage werden länger, die Natur beginnt sich neu zu zeigen und auch in uns darf wieder etwas in Bewegung kommen.

Mit Yoga, bewusstem Atem, Gesichtsyoga und Zeit für gemeinsamen Austausch erwartet Dich ein Wochenende, das Dich bewegt, belebt und mit neuer Frische in den Frühling begleitet.

# Yoga – in Bewegung kommen



Mit aktivierenden Yogaeinheiten weckst Du Deinen Körper auf. Du bringst Bewegung in Gelenke und Muskulatur, schaffst Raum und Weite und lässt die Energie wieder fließen.

Mal kraftvoll und dynamisch, mal ruhig und bewusst – immer mit dem Blick darauf, was Dir guttut.

## Atem – neue Energie aufnehmen

Als stiller Lebensstrom fließt der Atem unablässig – im Trubel des Alltages bleibt er fast unbemerkt.

Mit bewussten Atemübungen schaffst Du Raum für einen tieferen Atem, lädst frische Energie in Deinen Körper ein und erfährst die belebende Kraft des Atems.

**Einatmen. Aufatmen. Neu ausrichten.**

# Gesichtsyoga – aufblühen und strahlen



Deinem Gesicht schenkst Du an diesem Wochenende besondere Aufmerksamkeit.

Sanftes Gesichtsyoga, achtsame Massage und gezielte Übungen für Gesicht, Kiefer und Nacken sorgen für mehr Bewegung und Durchblutung der Gesichtsmuskulatur.

Und vielleicht entdeckst Du dabei auch:

Wenn Dein Gesicht entspannt, wird es zum schönsten Spiegel innerer Ruhe und lebendiger Ausstrahlung.

**Gemeinsam – Austausch und Inspiration**

Ein Retreat lebt von der Balance zwischen Rückzug und Verbindung. Zwischen den Yogaeinheiten gibt es Raum zum Ankommen, Durchatmen, Genießen und für Begegnungen.

Wir möchten miteinander ins Gespräch kommen, Erfahrungen teilen, lachen, zuhören und uns gegenseitig inspirieren.

# Auf Augenhöhe. Menschlich. Gemeinsam.

WAKE UP – Dein Wochenende für Dich



-  Drei Tage, um wieder mehr bei Dir anzukommen.
-  Den Körper aufzuwecken.
-  Den Atem zu spüren
-  Neue Energie zu tanken.
-  Das eigene Strahlen zu entdecken.
-  Und mit frischem Gefühl in den Frühling zu starten.

Aufwachen. Auftanken. Aufblühen.

# Rahmen für unser Programm



Freitag, 12.03.27 Anreise

16:00-18.00 Uhr

## Ankommen – im Körper, im Geist

Du lässt den Alltag hinter Dir und kommst ganz bei Dir an. Mit einer ruhigen Hatha-Yoga-Praxis nimmst Du Deinen Körper bewusst wahr, löst erste Spannungen und bringst den Atem wieder in Fluss.

Du schenkst dir Zeit, anzukommen – körperlich und innerlich. Eine anschließende **Tiefenentspannung** lässt den Tag sanft ausklingen und schafft Raum für Ruhe und Regeneration.

**Ankommen. Loslassen. Durchatmen.**

# Rahmen für unser Programm



Samstag, 13.03.27

10:00 – 12:00 Uhr

## Aufatmen & Aufblühen

Atmung & Mobilisation an der See – wach werden mit allen Sinnen.

Du beginnst den Morgen draußen an der Ostsee.  
Die frische Meeresluft, die Weite und das Rauschen der Wellen  
begleiten Deine Atem- und Mobilisationsübungen.

Du bewegst Deinen Körper sanft, öffnest und mobilisierst und  
verbindest Bewegung und Atem.

Anschließend nimmst Du diese Frische mit auf die Matte und vertiefst  
sie in einer aktivierenden Hatha-Yoga-Praxis.

## Einatmen. Bewegen. Aufwachen.

# Rahmen für unser Programm



Samstag, 13.03.27

16:00–18:00 Uhr

Gesichtsyoga – Spiegel der Seele

Dein Gesicht erzählt Geschichten.  
Vom Lachen. Von Freude. Von Anspannung. Vom Alltag.  
Mit Gesichtsyoga, bewusster Gesichtsmassage und Übungen für Gesicht, Kiefer und Nacken schenkst du diesem besonderen Teil Deines Körpers Aufmerksamkeit.  
Du löst Spannungen, bringst Bewegung und Bewusstsein ins Gesicht und entdeckst, wie eng körperliches und inneres Wohlbefinden miteinander verbunden sind.

Anschließend tauchst Du in eine wohltuende Yin-Yoga-Praxis ein, die dazu einlädt Nacken, Schultern und Brustkorb zu öffnen und zu lösen.

Du wirst stiller, lässt los und gibst dem Körper Zeit, nachzuwirken.

# Rahmen für unser Programm



Sonntag, 14.03.27

10:00 – 12.00 Uhr

## Frisches Körpergefühl & wacher Geist

Mit einer aktivierenden Hatha-Yoga-Praxis weckst Du Deinen Körper, bringst Energie in Bewegung und schaffst Raum und Weite.

Dabei richtest Du den Blick nicht nur auf Deinen Körper, sondern auch nach innen:

Was lässt mich lebendig fühlen?

Was schenkt mir Energie?

Was möchte ich mit in meinen Alltag nehmen?

Inspirationen und kleine Impulse begleiten Dich auf dem Weg zu einem frischen Körpergefühl und einem wachen, offenen Geist:

Ich bin wach. Ich bin lebendig. Ich bin bereit für das, was kommt.



# Dein WAKE UP Wochenende

Drei Tage voller Bewegung, Atem, Entspannung, Begegnung und Inspiration.

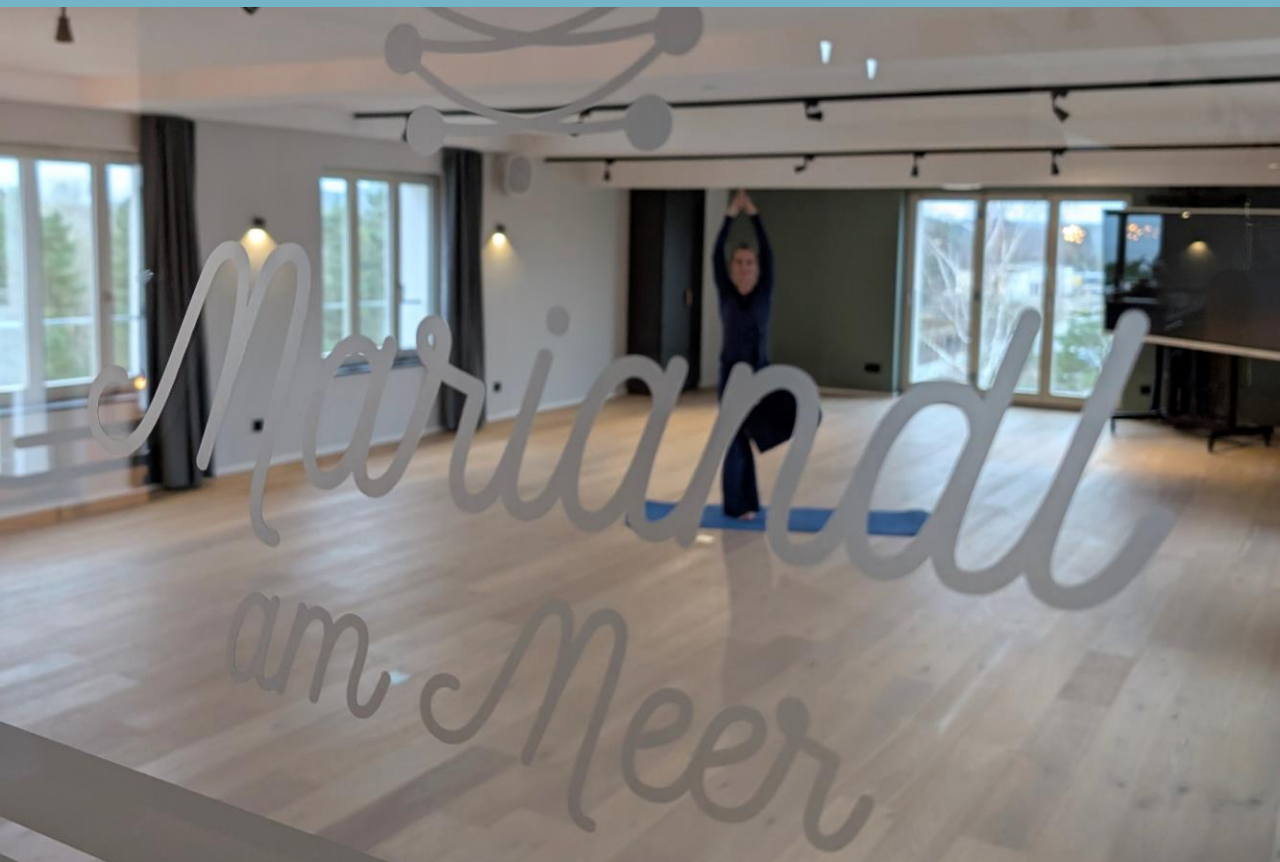
Yoga · Atem · Gesichtsyoga · Yin · Tiefenentspannung · Austausch

# 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



Die Begegnung mit Menschen, unser Interesse am Kennenlernen, Austausch und Lernen mit und von ihnen sowie unsere Freude an Kommunikation haben uns zu den Persönlichkeiten werden lassen, die wir heute sind.

Wir begleiten Dich als zwei mitten im Leben stehende Frauen, die lieben was sie tun und die neben ihrer langjährigen Unterrichtserfahrung eine noch längere Freundschaft verbindet.

Seit 2006 geben wir unser Wissen in Kursen, Workshops, Retreats sowie Aus- und Weiterbildungen weiter.

[Ina](#) & [Kathrin](#)



# Retreatkosten

295,00€ (zahlbar im Voraus)

Der angegebene Preis beinhaltet ausschließlich die Yoga-Pauschale von € 295,- pro Person.

Bitte tätige Deine Zimmerbuchung über das Mariandl und gebe hierbei Deine gewünschte Zimmerkategorie an (z.B. mit Frühstück). Darüber hinaus hast Du die Möglichkeit im hauseigenen Restaurant täglich a la carte zu Essen.

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