

# Yoga Retreat

mit Ilse Promnitz

in Warnemünde  
vom 16. – 19.11.2025



**promnitz**  
Therapie · Fitness · Akademie

Schalte ab, tauche ein und finde zurück zu dir.  
Yoga, Meditation und Atemtechniken schenken dir Ruhe,  
neue Kraft und innere Balance. Lass dich von gutem  
Essen verwöhnen, genieße die frische Meeresluft und  
spüre, wie der Alltag ganz weit weg ist.  
Den Programminhalten folgst du freiwillig vor Ort:  
Nichts musst du, alles kannst du. Es ist deine Auszeit,  
gestalte diese wertvolle Zeit nach deinen Bedürfnissen.

## Programm

### Sonntag, 16.11.

- ab 15.00 Anreise
- 16.30 – 17.30 Yoga und/oder Feldenkraisbewegungen

### Montag, 17.11.

- ab 7.00 freies Schwimmen im Indoorpool 29°C
- 10.00 – 11.30 Yoga und/oder Feldenkraisbewegungen
- ab 14.00 Strandspaziergang und/oder  
eine Stunde Waldbaden
- 16.00 – 17.30 Yoga und/oder Feldenkraisbewegungen
- 20.00 – 21.30 Abendmeditation

### Dienstag, 18.11.

- ab 7.00 freies Schwimmen im Indoorpool 29°C
- 10.00 – 11.30 Yoga in Achtsamkeit
- ab 14.00 Strandspaziergang und/oder  
eine Stunde Waldbaden
- 16.00 – 17.30 Yoga als Bewusstheit durch Bewegung
- 20.00 – 21.30 Abendmeditation

### Mittwoch, 19.11.

- ab 7.00 freies Schwimmen im Indoorpool 29°C
- 10.00 – 11.30 Yoga und/oder Feldenkraisbewegungen
- 12.00 Abreise

## Arrangement

Preise:

175 € Yogakurs der Akademie

Unterbringung im Hotel

EZ 139 € pro Person/Nacht

DZ 117 € pro Person/Nacht

### Inklusive:

*Frühstück:* 3× Frühstück vom Buffet

*Mittagessen:* 2× vegetarisches Gericht inkl. Wasser

1× Dessert

*Abendessen:* 3× Suppe mit Brotauswahl

(Hotel-Abendbuffet optional gegen Aufpreis buchbar,  
Getränke ebenfalls)

*Getränke während der Kurse:* Tee, Kaffee & Wasser  
vor- und nachmittags im „Warnemünder Saal“ inkl.

*Essbereich:*

Für alle Mahlzeiten ist der „Blaue Salon“ für  
Kursteilnehmer reserviert.

Das Hotel verfügt über ein vielfältiges SPA-Angebot, das  
bei Interesse bitte rechtzeitig reserviert werden sollte.



## Anmeldung

1. Lade das Anmeldeformular über den QR Code herunter und sende es ausgefüllt per E-Mail an [akademie@promnitz.de](mailto:akademie@promnitz.de).
2. Sobald Du deine Teilnahmebestätigung erhalten hast, kannst Du dein Hotelzimmer verbindlich buchen.

Du hast Fragen? Dann ruf uns gern an unter:  
0 33 81 – 34 23 069



## Veranstalter

Ilse Promnitz  
PROMNITZ Therapie & Akademie  
Gertrud-Piter-Platz 3  
14770 Brandenburg an der Havel  
Tel. 0 33 81 - 34 23 069  
[akademie@promnitz.de](mailto:akademie@promnitz.de)

## Veranstaltungsort

Hotel Warnemünder Hof  
Stolteraer Weg 8  
18119 Rostock  
Tel. 03 81 - 54 300  
[info@warnemuender-hof.de](mailto:info@warnemuender-hof.de)