

# Yoga Retreat

mit Ilse Promnitz

in Andalusien  
vom 06. – 13.09.2026



**promnitz**  
Therapie · Fitness · Akademie

## Eine Woche, die nur Dir gehört

Du spürst, dass es Zeit ist für einen neuen Kraftort.  
Du sehnst Dich nach Bewegung, die nicht nur  
Deinen Körper stärkt, sondern auch Deinen Geist  
und Deine Seele berührt.

## Genuss für alle Sinne

Die Casa el Morisco liegt eingebettet in die  
andalusische Natur, nur zwanzig Minuten Fußweg  
vom Mittelmeer entfernt. Auf der Terrasse erwartet  
Dich täglich ein frisch zubereitetes, liebevoll  
angerichtetes Buffet – rein vegetarisch oder vegan,  
mit Getränken inklusive. Der Blick schweift über das  
Meer, während Du atmest, was nach Weite, Sonne und  
Süden duftet. Du schwimmst im Pool, wanderst durch  
die Natur oder tauchst in die Wellen der Costa del Sol.

## Bewegung, die Dich berührt

Ich, Ilse Promnitz, begleite Dich durch diese Woche.  
Seit 45 Jahren gehe ich meinen Weg als Therapeutin,  
Firmengründerin, Dozentin, Praktizierende und  
Lernende. Heute leite ich in den PROMNITZ Praxen  
Kurse zu Yoga, Körperbewusstsein und Ayurveda.  
In Andalusien erwarten Dich Hatha-Yoga-Einheiten,  
inspiriert von der Feldenkrais-Methode „Bewusstheit  
durch Bewegung“. Wir praktizieren morgens und  
abends im lichtdurchfluteten Kursraum auf der Finca  
– und lassen dazwischen Zeit für Dich.

## Zeit für Dich – so wie Du sie brauchst

Die Casa El Morisco bietet Dir außerdem Massagen  
und Ausflüge an, die Du spontan vor Ort dazubuchen  
kannst. Du entscheidest, was Dir guttut. Diese Woche  
gehört nur Dir.



## Deine Investition in Dein Wohlbefinden

### Kursgebühr

448 Euro bei Anmeldung und Zahlung bis 31.12.2025  
498 Euro bei Anmeldung und Zahlung bis 06.06.2026  
Zahlung an die PROMNITZ Akademie

### Flug

Du buchst Deinen Flug selbst. Zielflughafen ist  
Málaga. Der Transfer zur Finca und zurück ist im  
Preis für das Resort enthalten.

### Unterkunft

Die Finca El Morisco ist für unsere Gruppe reserviert.  
Je nach Zimmerkategorie liegt der Komplettpreis  
inklusive Vollpension, Getränken, Pool, Sauna sowie  
dem Transfer vom und zum Flughafen Málaga  
zwischen 750-800 Euro im Doppelzimmer (zu zweit)  
bzw. zwischen 895-945 Euro zur Einzelnutzung,  
abhängig von der jeweiligen Zimmergröße.  
Sobald Dein Kursplatz von der PROMNITZ Akademie  
bestätigt ist, kannst Du Deine Unterkunft ganz  
unkompliziert direkt in der Finca El Morisco buchen  
(finca@morisco.de). Von der Finca bekommst Du dann  
Deine E-Mail mit allen wichtigen Reiseinformationen  
und hilfreichen Hinweisen, damit Du Dich bestens auf  
Dein Retreat vorbereiten kannst.

## Spürst Du die Vorfreude?

Wenn Du merkst, dass diese Woche genau das ist, was Du brauchst, dann schick uns Deine Daten und starte Deine Anmeldung.

Es stehen 20 Plätze zur Verfügung – die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet.

Alle offenen Fragen klären wir gern persönlich.

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

CASA EI MORISCO  
Casa el Morisco 1  
29790 Benjarafe / Spanien  
[www.fincaelmorisco.com](http://www.fincaelmorisco.com)

folge uns [#teampromnitz](https://www.instagram.com/teampromnitz)   