

Yoga Retreat

mit Ilse Promnitz

in Warnemünde
vom 08. – 11.03.2026



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, 08.03.

ab 15.00 Anreise
16.30 – 17.30 Yoga und/oder Feldenkraisbewegungen

Montag, 09.03.

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, 10.03.

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, 11.03.

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 417 € gesamt

DZ 714 € gesamt

DZ 684 € gesamt für Begleitperson ohne Yoga

Inklusive:

- 3 Übernachtungen
- täglich Frühstück
- täglich Suppengericht zum Abendessen
- täglich vegetarisches 2 Gang-Menü und
Softgetränke zum Mittagessen
- Tee und Wasser zu den Yoga Einheiten
- tägliche Nutzung des Schwimmbades zu
vorgegeben Zeiten

Alternativen wie ein Abendessen in Form eines 3-Gang-
Menüs oder Abendbuffets (je nach Hausbelegung)
können hinzugebucht werden. Diese sowie eventuelle
Verlängerungsnächte sind separat zu reservieren.
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.
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

Veranstaltungsort

Hotel Warnemünder Hof
Stolteraer Weg 8
18119 Rostock
Tel. 03 81 – 54 300
info@warnemuender-hof.de