



Yoga - Wochenende

am 28. - 30. März 2025

in Hohwacht

Die Kombination aus Yoga, Wellness und Ostseeluft macht dieses Wochenende zu einer regenerativen Auszeit. Tägliche Yoga-Stunden - der Tageszeit angepasst aktivierend oder beruhigend - fördern Achtsamkeit und Wohlbefinden. Zwischen den Yoga-Einheiten steht der Wellnessbereich des Hotels mit Sauna und Pool zur Nutzung zur Verfügung. Spaziergänge am Meer tragen dazu bei, loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

Das Wochenende findet im **Hotel Hohe Wacht** von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag statt und beinhaltet:

- ✓ zwei Übernachtungen wahlweise im Doppel- oder Einzelzimmer mit Balkon bzw. Terrasse
- ✓ sechs Zeitstunden Hatha-Yoga-Unterricht
- ✓ freie Nutzung von Sauna und Pool
- ✓ zweimal Frühstücksbuffet
- ✓ zweimal Abendessen (ohne Getränke)

Die Kosten betragen:

325,00 €* pro Person bei Übernachtung im Doppelzimmer

Einzelzimmerzuschlag 71,00 €

*Der Yoga-Unterricht ist als „Kompaktkurs Hatha-Yoga“ nach §20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert. Im Anschluss an das Wochenende erhalten Sie ein Teilnahme-Zertifikat und eine Bescheinigung über die Errichtung der Kursgebühr von 80 €, die im Gesamtpreis enthalten ist. Eine Kostenübernahme seitens Ihrer Krankenkasse im Anschluss an die Teilnahme ist möglich. Nehmen Sie ggfs. mit Ihrer Kasse im Vorwege Kontakt auf, um diese Frage zu klären.

Alle am Yoga Interessierten, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, sind herzlich willkommen!

Weitere Informationen und Anmeldung:

Dorothea (Dörte) Wilken-Nöldeke

Lehrerin für Hatha-Yoga (SKA) und Dipl.-Physiotherapeutin

Telefon: 0151 1653277586 Mail: kontakt@ankerzeit.info

*„Drei Tage am Meer. Und ich weiß wieder, wer ich bin.“
(AnnenMayKantereit)*