



Yoga-Wochenende

am 20.-22. März 2026
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 (Mineralwasser sowie Nutzung von Matten und Yogablöcken incl.)
- ✓ freie Nutzung des SPA-Bereiches (incl. Bademantel)
- ✓ zweimal Frühstücksbuffet (incl. Getränke)
- ✓ zweimal Abendessen (zwei Gänge, excl. Getränke)

Kosten:

414,00 € pro Person bei Übernachtung im Doppelzimmer.

Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 54 €.

Gesetzlich Krankenversicherte können eine Kostenübernahme in Höhe von max. 160 € * bei Ihrer Krankenkasse erhalten.

**Der Yoga-Unterricht ist als „Kompaktkurs Hatha-Yoga“ nach §20 SGB V als Präventionskurs KU-ST-ZJPXH5 zertifiziert. Im Anschluss an das Wochenende erhalten Sie ein Teilnahme-Zertifikat und eine Bescheinigung über die Errichtung der Kursgebühr von 160 €, die im Gesamtpreis enthalten ist. Nehmen Sie ggfs. mit Ihrer Kasse im Vorwege Kontakt auf, um eine Kostenerstattung zu erfragen.*

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)