



MARISSA
Resort



YOGA

GREEN CARE MINDSET

Retreat

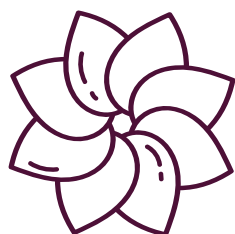


Herzlich willkommen

Entfliehe dem Alltagsstress und finde deine innere Ruhe. Ein ganzheitliches Wohlfühl-Retreat, um sich zu erden, neue Energie zu schöpfen und deine tiefe Verbindung zu dir und deinem Leben zu kreieren. Wir laden dich ein, dein Herz zu öffnen und deine Intuition, deinen inneren Kompass, wieder zu spüren.

Am wunderschönen Dämmer-See, inmitten der Natur, bieten wir dir die perfekte Gelegenheit, deinen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die idyllische Lage ermöglicht es dir, in einer ruhigen Umgebung Yoga zu praktizieren, tief in dich hineinzuspüren, Bedürfnisse zu erkennen und in die Welt des inneren Friedens einzutauchen. Gemeinsam kreieren wir einen vertrauensvollen Raum in harmonischer Atmosphäre.

Schenke dir deine exklusive Selbstfürsorge und deine Aufmerksamkeit, die es für dich und deine Bedürfnisse braucht. Lass uns zusammen Yoga praktizieren, meditieren, atmen, lachen und so vieles mehr!



Der Ablauf

Für Einsteiger & Fortgeschrittene.
Nicht für Schwangere geeignet.

Bitte bring deine eigene
Yoga-Matte zum
Retreat mit.



FREITAG

- Ab 16:00 Uhr - Check-In
- 17:00 Uhr Charis Gemeinsames Kennenlernen: Wir lernen uns in einer vertrauensvollen und geschützten Atmosphäre näher kennen und tauschen uns aus.
- 17:30 – 18:30 Uhr Charis Stretch & Relax: Sanfte Dehnungen und tiefe Atemzüge lösen Verspannungen und beruhigen deinen Geist.
- 19:30 Uhr - Abendessen

SAMSTAG

- 07:30 – 08:45 Uhr Charis Morning Miracle: Eine sanfte und aktivierende Yogaeinheit für dich, für einen entspannten Start in den Tag
- 09:00 Uhr - Frühstück
- 11:00 Uhr Jana Klangschalenmeditation
- 12:00 – 15:00 Uhr - Zeit für sich, Natur & Wellness
(Bitte reserviere frühzeitig deine Wellness-Anwendungen)
- 15:00 – 16:00 Uhr Bente Workshop „Alltagsrituale kreieren – ein achtsamer Umgang mit deinem Körper“
- 16:30 – 18:00 Uhr Charis Deep Dive: Kreiere Urvertrauen, Balance und Wohlbefinden zu dir und deinem inneren Kompass mit Hilfe von Chakren
Yoga: Eine ganzheitliche Yoga Klasse, die auf unseren 7 Chakren, unseren Energiezentren im Körper, aufbaut. Durch gezielte Asanas, Atemübungen und Meditationen aktivieren wir die sieben Hauptchakren, um Blockaden zu lösen und Energie harmonisch fließen zu lassen. Dieser holistische Ansatz fördert nicht nur körperliche Flexibilität und Stärke, sondern auch emotionale Ausgeglichenheit und geistige Klarheit. Tauch ein in die transformative Welt des Chakren Yogas und entdeck die tiefgreifende Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele – für ein erfülltes, ausgewogenes Leben.
- 18:00 – 18:30 Uhr Charis Saunameditation inkl. Aufguss
- 19:00 Uhr - Abendessen

SONNTAG

- 07:30-08:45 Uhr Charis Abschlussflow: Kreiere Selbstvertrauen & eine tiefe Verbindung zu dir: Der Abschlussflow ermächtigt dich selbstbewusst und in voller Blüte in deinen Alltag zurückzukehren.
- 09:00 Uhr - Frühstück
- Bis 11:00 Uhr - Check-Out



Unser Angebot



- 2 Nächte im exklusiven Appartement
- Eintritt in Pool&Spa
- Leihbademantel und Saunahandtuch
- Halbpension mit Frühstück und Abendessen (zzgl. Getränke)
- Wasser & Tee während Workshops
- 4x Yogaunterricht, 1x Workshop, 1x Klangschalenmeditation, 1x Saunameditation

APPARTEMENT S

ab 394,00€ p. P.

EZ-Aufpreis 77,00€



Raum für 2 Personen

28 m² im OG • Bad • 1 Schlafzimmer
Küchenzeile • Balkon • PKW-Stellplatz
optional Fahrstuhl

APPARTEMENT M

ab 404,00€ p. P.

EZ-Aufpreis 87,00€



Platz für 2 Personen

37 – 43 m² im EG • 1 Schlafzimmer
1 Schlafsofa • Bad • Wohn- und Essbereich
mit Küchenzeile • Terrasse • PKW-Stellplatz

APPARTEMENT L

ab 374,00€ p. P. ab 3 Personen buchbar



Appartement für 4 Personen

66 – 77 m² im OG • 2 Bäder • 2 Schlafzimmer
1 Schlafsofa • Küche • Wohn- und Essbereich
Balkon • 1 PKW-Stellplatz • optional Fahrstuhl

PENTHAUS DELUXE

ab 371,00€ p. P. ab 5 Personen buchbar



Penthaus für 6 Personen

102 m² im 3. OG • 2 Bäder • 3 Schlafzimmer
1 Schlafsofa • Küche • Wohn- und Essbereich
Balkon • 1 PKW-Stellplatz • optional Fahrstuhl

WEITERE ÜBERNACHTUNGEN

Du möchtest länger bleiben oder schon früher anreisen? Wir schauen gern nach Verfügbarkeiten!

Deine Trainerinnen



CHARIS HAASE

- Hatha, Yin & Vinyassa
- Pre- & Postnatal
- Stressmanagement, Achtsamkeits- und Resilienz Coaching
- Yoga Retreats & Workshops



JANA STROTHMANN

- Klangschaalenmassage
- Klangschaalenmeditationen
- Fußreflexzonenmassage
- Matrix Moments Anwenderin



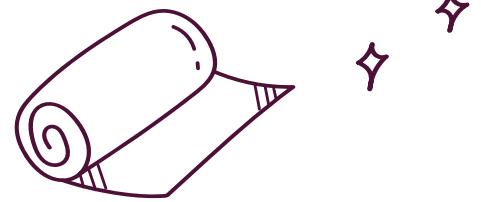
BENTE POSSBERG

- Workshopleiterin für Selfcare & Achtsamkeit
- Ayurveda
- Lomi Lomi
- Hamam
- Rasul
- La Stone
- Talasso Therapie

Eines der zentralen Ziele des Retreats ist es, dich zu maximaler Entspannung zu führen. Durch gezielte Übungen und Techniken unterstützen wir dich dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, dass du lernst, in deinen Körper hineinzuspüren. Dies ermöglicht es dir, die Bedürfnisse deines Körpers zu erkennen und darauf einzugehen. Durch gezielte Yogaübungen kannst du körperlichen Beschwerden entgegenwirken und gleichzeitig deine Beweglichkeit verbessern.

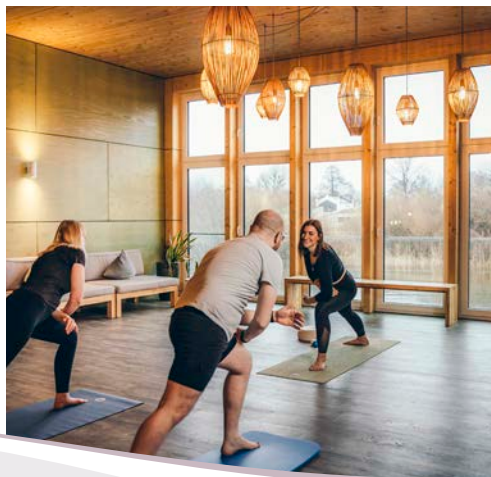
Du lernst, deine inneren Kräfte zu aktivieren und gezielt anzusteuern. Dabei helfen dir spezifische Yogahaltungen, die auch im Alltag unterstützend wirken. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die bewusste Nutzung der Atemtechniken. Darüber hinaus integrieren wir Affirmationen und Meditationen, die dazu beitragen, ein positives Mindset zu entwickeln. Ein achtsamer Umgang mit dir selbst und deinem Körper ist ein grundlegendes Prinzip in unseren Yogaklassen. Zusätzlich bieten wir praktische Tipps für nachhaltige Pflegerituale an, die dazu beitragen, dein Wohlbefinden langfristig zu fördern. Insgesamt steht in diesem Retreat eine große Portion Selfcare im Vordergrund.

Die Räumlichkeiten



Die gemeinsamen Mahlzeiten in Form von Frühstück und Abendessen finden im Restaurant Mezzomar statt. Hier erwartet dich das Beste aus Italien und dem Mittelmeerraum. Das Mezzomar bietet ein breites Bild an klassisch-italienischen Köstlichkeiten aus sorgfältig ausgesuchten Produkten. Begleitet von angenehmer Musik und gemütlichem Kerzenlicht entsteht eine warme, mediterrane Atmosphäre.

Für die Yoga & Meditationseinheiten treffen wir uns in der See Lodge. Dieses besondere Gebäude ist direkt auf dem Dümmer-See errichtet und bietet einen fantastischen Ausblick.



Das Resort



POOL & SPA

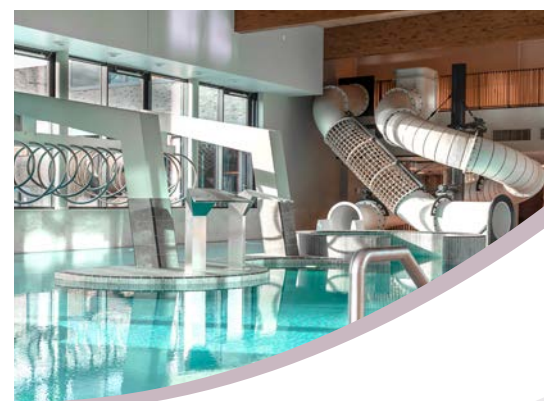
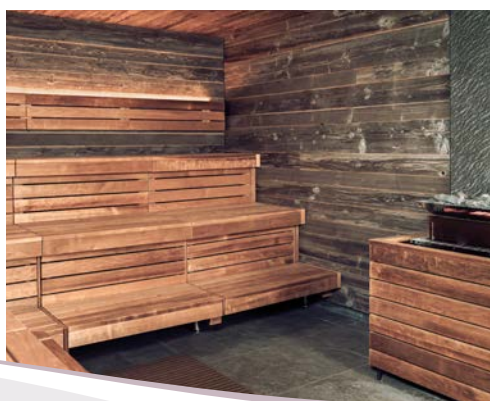
Hier wartet auf dich ein großzügig angelegter Poolbereich, der Badespaß und Erholung bietet. Neben Kleinkind-Bereich, Außenbecken sowie Wasserrutsche stehen auch ein Imbiss und eine Textilsauna zur Verfügung. Für pure Entspannung sorgt unsere exklusive Saunalandschaft von 700qm mit vier verschiedenen Saunen. Der Loungebereich und auch der Ruheraum laden dazu ein, die Augen für einen Moment zu schließen. Auf der großen Dachterrasse inklusive Whirlpools kannst du den fantastischen Ausblick auf den See genießen. Unsere Massagen dienen der Erholung von Körper, Seele sowie dem Geist und schenken ihm neue Kraft. Überzeuge dich selbst und genieße bei angenehmer Atmosphäre und qualifiziertem Personal einen kurzen Urlaub der Sinne zur Verbesserung des Wohlbefindens.

INDOOR-SPIELPLATZ „LYKKE LAND“

Das LYKKE LAND (dänisch „lykke“ = Glück) lässt mit dem Spieleparadies nicht nur Kinderherzen höher schlagen, sondern bietet z. B. mit herausfordernden Kletterwänden auch reichlich Action für Erwachsene.

NATUR

Die Besonderheit des Dümmer Naturparks liegt in seiner abwechslungsreichen Landschaft aus ursprünglichen Wäldern und weitläufigen Hoch- und Niedermooren. Hier kann man zu jeder Jahreszeit die faszinierende Flora und Fauna genießen, die sich am Dümmer-See von ihrer facettenreichsten Seite zeigt. Die beeindruckende Natur rund um den See lässt sich auf ausgedehnten Wander- und Fahrradtouren hervorragend entdecken.



Ferien & Buchung

29. NOVEMBER – 01. DEZEMBER 2024

Weitere Informationen und Buchung unter:
<https://onepagebooking.com/marissa-ferienpark/packages/51120>



MARISSA
Resort

Marissa GmbH

Schodden Hof 3 • 49459 Lembruch

Tel. + 49 5447 921010

www.marissa-resort.de

