MARISSA Resort

YOGA Retreat

YOGA & SELFCARE RETREAT
mit Charis, Bente & Jana

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 Dümmer-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 – Ankommen & Loslassen

Ab 14:00 Uhr | Check-in & Ankommen
Willkommen in deinem Retreat! Nimm dir Zeit, in Ruhe anzukommen, dein Zimmer zu beziehen und die besondere Atmosphäre dieses Ortes auf dich wirken zu lassen.

17:00 Uhr | Gemeinsames Kennenlernen & Einstimmung
In einer geschützten und vertrauensvollen Atmosphäre begegnen wir uns achtsam und stimmen uns gemeinsam auf das Wochenende ein. Dabei nutzen wir Elemente aus dem systematischen Coaching, um eine wertschätzende Verbindung zu schaffen.

17:30 – 18:30 Uhr | Stretch & Relax meets Faszienyoga
Ein sanfter, ganzheitlicher Yogaunterricht mit Fokus auf Faszienarbeit und gezielte Dehnungen, die deinen Körper öffnen, Verspannungen lösen und den Geist beruhigen. Durch bewusste Atmung und achtsame Begleitung kannst du ganz bei dir ankommen.

19:30 Uhr | Abendessen
Ein gemeinsames, genussvolles Abendessen rundet den ersten Tag ab und lädt dazu ein, in Ruhe anzukommen.

SAMSTAG – Tiefe Entspannung & achtsame Rituale

07:45 – 09:00 Uhr | Morning Miracle – Sanfter Start in den Tag
Diese aktivierende Yogaeinheit verbindet fließende Bewegungen, sanfte Mobilisation und Atemtechniken, um dich energetisiert und ausgeglichen in den neuen Tag starten zu lassen. Durch meine achtsame Begleitung und Impulse kannst du deine eigene innere Balance bewusst wahrnehmen.

09:15 Uhr | Frühstück
Ein nährendes Frühstück, das Körper und Geist stärkt.

10:30 – 12:00 Uhr | Klangschalenmeditation mit Jana
Lass dich von den sanften Schwingungen der Klangschalen in eine tiefe Entspannung führen. Die Klänge unterstützen dein Energiesystem und helfen, innere Blockaden sanft zu lösen.

Individuelle Zeit für dich | Natur & Wellness
Nutze die Zeit für bewusste Ruhe, Spaziergänge oder eine wohltuende Wellness-Anwendung. *(Bitte reserviere deine Behandlung im Voraus.)*

Der Ablauf

Für Einsteiger & Fortgeschrittene.
Nicht für Schwangere geeignet.

Bitte bring deine **eigene** Yoga-Matte zum Retreat mit.

15:00 – 16:00 Uhr | Workshop: Alltagsrituale für mehr Achtsamkeit & Wohlbefinden
In diesem Workshop erfährst du, wie du mit Ritualen aus Ayurveda, Wellnesstherapie und achtsamer Selbstfürsorge mehr Leichtigkeit in deinen Alltag bringst. Lerne einfache, alltagstaugliche Routinen kennen, die dich dabei unterstützen, nachhaltig für dein Wohlbefinden zu sorgen.

16:30 – 18:00 Uhr | Deep Dive – Urvertrauen & innere Balance mit Chakren-Yoga
Diese ganzheitliche Yogaeinheit unterstützt dich dabei, dich mit deinem inneren Kompass zu verbinden. Durch gezielte Asanas, Atemtechniken und Reflexionsimpulse stärkst du dein Urvertrauen und findest Balance auf körperlicher und mentaler Ebene.

18:00 – 18:30 Uhr | Saunameditation mit Aromatherapie & Aufguss
Erlebe eine besondere Kombination aus Sauna, Meditation und Aromatherapie.

19:30 Uhr | Abendessen
Ein gemeinsames Essen, das dich nährt und den Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen lässt.

SONNTAG – Integration & bewusster Abschluss

07:45 – 08:45 Uhr | Abschlussflow – Selbstvertrauen & Verbundenheit
Eine abschließende Yogapraxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch eine achtsame Begleitung und sanfte Coaching-Impulse erlebst du, wie du mit neuer Kraft, Selbstvertrauen und Leichtigkeit in deinen Alltag zurückkehren kannst.

08:45 – 09:15 Uhr | Rise & Shine – Dein Retreat-Abschluss
Ein bewusstes Innehalten, um die Erlebnisse des Wochenendes zu reflektieren, sie in dein Leben zu integrieren und gestärkt in deinen Alltag zurückzukehren.

09:30 Uhr | Frühstück
Ein gemeinsames Frühstück als bewusster Abschluss deiner Reise.

Bis 12:00 Uhr | Check-out
Verabschiede dich in deinem Tempo und nimm die wertvollen Erfahrungen dieses Wochenendes mit in dein Leben.

Unser Angebot

- 2 Nächte im exklusiven Appartement
- Eintritt in Pool & Spa
- Leihbademantel und Saunahandtuch
- Halbpension mit Frühstück und Abendessen (zzgl. Getränke)
- Wasser & Tee während des Workshops
- 4x Yogaunterricht, 1x Workshop, 1x Klangschalenmeditation, 1x Saunameditation
- Early Check-In ab 14:00 Uhr | Late Check-Out bis 12:00 Uhr

APPARTEMENT S
ab 529,50€ p. P. EZ-Aufpreis 109,50€

Raum für 2 Personen
28 m² im OG • Bad • 1 Schlafzimmer
Küchenzeile • Balkon • PKW-Stellplatz
optional Fahrstuhl

APPARTEMENT M
ab 549,50€ p. P. EZ-Aufpreis 129,50€

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 502,25€ 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

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

Deine Trainerinnen

CHARIS HAASE

Pädagogin | Trainerin | Coachin | Yogalehrerin

Schwerpunkte: Kommunikation, Resilienz, Stressmanagement, Leadership, Rhetorik, Train-the-Trainer, Learning & Development
Yoga: Vinyasa, Hatha, Faszien Yoga, Yin Yoga, traumasensibles Yoga, Pre- & Postnatal, Business Yoga

BENTE POßBERG

Kinderyogalehrerin
Wellness Therapeutin

Schwerpunkte: ganzheitliche Selbstfürsorge und positives Mindset, Achtsamkeit und Selfcare Workshop Leiterin für individuelle Selbstliebe-Routinen, Ayurveda, Lomi Lomi, Thalasso Therapie

JANA STROTHMANN

Schwerpunkte: Klangschalenmassage, Klangschalenmeditation, Lomi Lomi Massage, Fußreflexzonenmmassage, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Selbstfürsorge, Matrix Moments

Mit feinen Schwingungen, achtsamer Berührung und einem offenen Herzen begleite ich Menschen in tiefe Entspannung und innere Stille. Meine Arbeit lädt dazu ein, bei sich selbst anzukommen, den Moment bewusst zu spüren und mit dem Herzen zu fühlen.

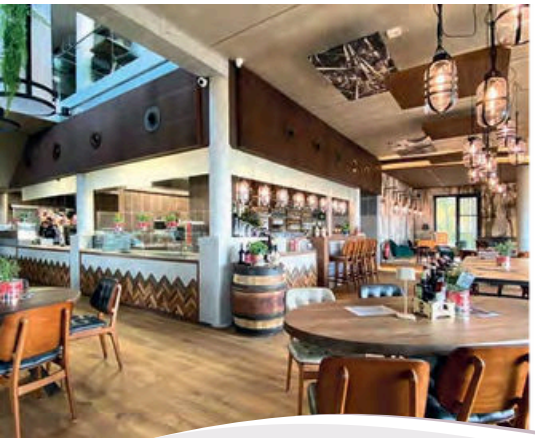
Eines der zentralen Ziele des Retreats ist es, dich zu maximaler Entspannung zu führen. Durch gezielte Übungen und Techniken unterstützen wir dich dabei, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, dass du lernst, in deinen Körper hineinzuspüren. Dies ermöglicht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

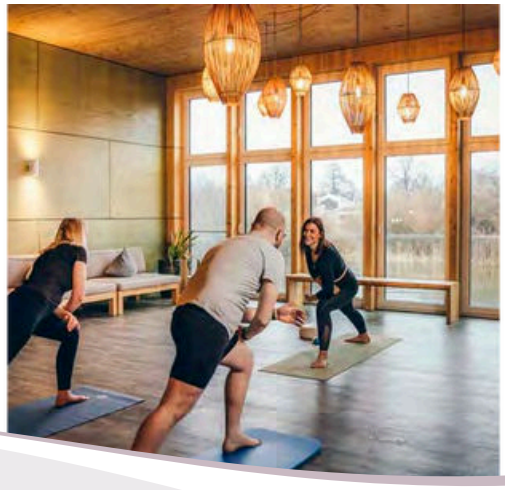
Du lernst, deine inneren Kräfte zu aktivieren und gezielt anzusteuern. Dabei helfen dir spezifische Yogahaltungen, die auch im Alltag unterstützend wirken. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die bewusste Nutzung der Atemtechniken. Darüber hinaus integrieren wir Affirmationen und Meditationen, die 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

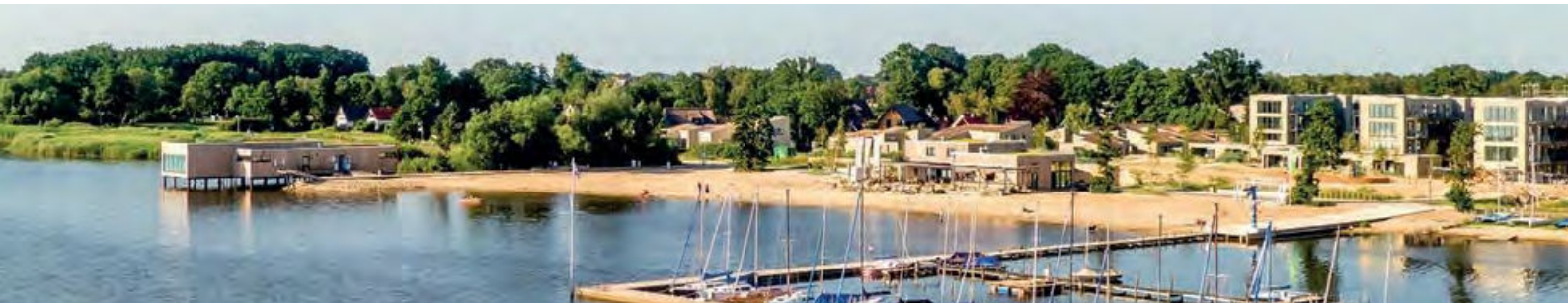
Die gemeinsamen Mahlzeiten in Form von Frühstück und Abendessen finden im Restaurant Mezzomar statt. Hier erwartet dich das Beste aus Italien und dem Mittelmeerraum. Das Mezzomar bietet ein breites Bild an klassisch-italienischen Köstlichkeiten aus sorgfältig ausgesuchten Produkten. Begleitet von angenehmer 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 Sauna- landschaft 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.

Termine & Buchung

19. - 21. SEPTEMBER 2025 | 23. - 25. JANUAR 2026 | 06. - 08. FEBRUAR 2026 | 20. - 22. MÄRZ 2026

Weitere Informationen und Buchung unter:
www.marissa-resort.de/yoga-retreat

MARISSA Resort

Marissa GmbH
Schodden Hof 3 • 49459 Lembruch
Tel. + 49 5447 921010
www.marissa-resort.de