



MARISSA  
*Resort*



# YOGA *Retreat*

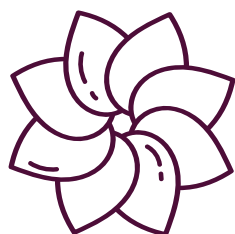


## Herzlich willkommen

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 – 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 systemischen Coaching, um eine wertschätzende Verbindung zu schaffen.

### **17:30 – 18:30 Uhr | Stretch & Relax meets Faszienyoga**

Ein sanfter, ganzheitlicher Yogaunterricht mit Fokus auf Fasziendarbeit 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, entspannt 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 Tag starten zu lassen. Durch achtsame Begleitung und Impulse kannst du deine innere Balance bewusst wahrnehmen.

### **09:15 Uhr | Frühstück**

Ein nährendes Frühstück, das Körper und Geist stärkt.

### **10:30 – 11:30 Uhr | Workshop: Alltagsrituale für mehr Achtsamkeit & Wohlbefinden**

Sanfte Impulse und einfache Routinen unterstützen dich dabei, mehr Selbstliebe, Balance und Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren – für mehr Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden.

### **Individuelle Zeit für dich | Natur & Wellness**

Nutze die Zeit für bewusste Ruhe, Spaziergänge oder eine wohltuende Wellnessanwendung. *(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 – 16:30 Uhr | Klangschaalenmeditation**

Sanfte Klänge umhüllen dich wie ein leiser Atem für Körper, Geist und Seele. Sie fließen durch dich hindurch, berühren jede Zelle und schaffen Raum für Ruhe.

Lass los, spüre deinen eigenen Ton und tauche ein in einen Moment voller Harmonie. Die Schwingungen tragen dich nach innen, öffnen Herz und Sinne und laden dich ein, ganz bei dir zu sein.

## **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 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.



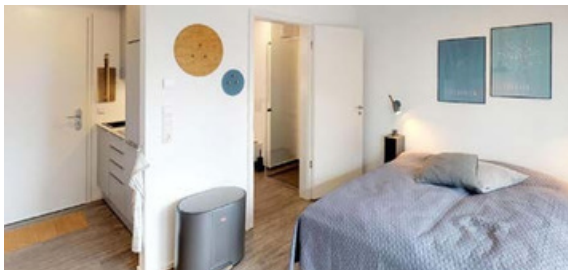
# Unser Angebot

- 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 569,00€ p. P.

EZ-Aufpreis 130,00€



### Platz für 2 Personen

28 m<sup>2</sup> im OG • Bad • 1 Schlafzimmer  
Küchenzeile • Balkon • PKW-Stellplatz  
optional Fahrstuhl

## APPARTEMENT M ab 589,00€ p. P.

EZ-Aufpreis 150,00€



### Platz für 2 Personen

37 - 43 m<sup>2</sup> im EG • 1 Schlafzimmer 1  
Schlafsofa • Bad • Wohn- und Essbereich  
mit Küchenzeile • Terrasse • PKW-Stellplatz

## APPARTEMENT L

ab 554,00€ p. P. ab 3 Personen buchbar



### Appartement für 4 Personen

66 - 77 m<sup>2</sup> 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 | Mentorin für ganzheitliche Selbstfürsorge | Yin Yoga Lehrerin

**Schwerpunkte:** Achtsamkeit & positives Mindset, Workshops für Selbstliebe, Balance und Stressregulation

Yin Yoga, ruhige, tiefgehende Praxis zur entspannung des Nervensystems, Förderung der Regeneration und innere Klarheit



## JANA STROTHMANN

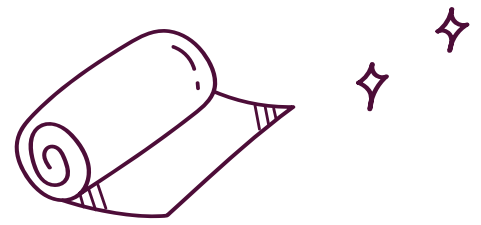
Kinderyogalehrerin | Raumhüterin

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

Mit feinen Schwingungen und achtsamer Begleitung führe ich dich in tiefe Entspannung und innere Stille – für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Verbindung zu dir selbst.

Du lernst, deine inneren Kräfte zu aktivieren und gezielt einzusetzen. Dabei unterstützen dich ausgewählte Yogahaltungen, Atemtechniken sowie Meditationen und Affirmationen, die dir helfen, ein positives Mindset zu entwickeln und die Verbindung zu dir selbst zu stärken. Im Mittelpunkt steht deine Entspannung: Durch achtsame Übungen baust du Stress ab, findest innere Ruhe und schulst dein Körpergefühl. So lernst du, die Bedürfnisse deines Körpers besser wahrzunehmen und darauf einzugehen – für mehr Beweglichkeit, Balance und nachhaltiges Wohlbefinden im Alltag.

# 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.

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.

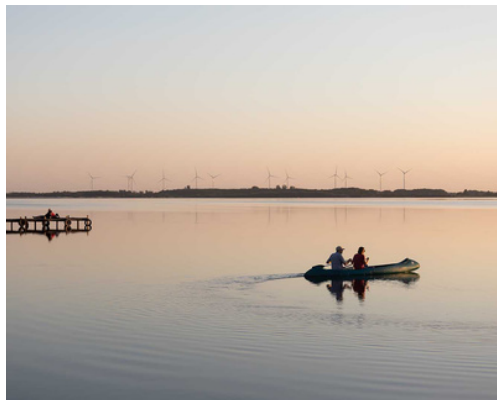


# Das Resort



**POOL & SPA** Hier erwartet dich ein großzügiger Poolbereich, der Badespaß und Erholung vereint. Neben einem Kleinkindbereich, Außenbecken und Wasserrutsche stehen dir auch ein Imbiss sowie eine Textilsauna zur Verfügung. Für pure Entspannung sorgt unsere exklusive Saunalandschaft auf rund 700 m<sup>2</sup> mit vier verschiedenen Saunen. Der Loungebereich und der Ruheraum laden dazu ein, die Augen für einen Moment zu schließen und abzuschalten. Auf der großen Dachterrasse inklusive Hot Tubs genießt du einen traumhaften Ausblick auf den See. Unsere Massagen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und schenken dir neue Energie. Überzeuge dich selbst und genieße bei angenehmer Atmosphäre und qualifiziertem Personal einen kleinen Urlaub für die Sinne. Wir empfehlen dir, deine Anwendung frühzeitig im Voraus zu buchen. Dies kannst du ganz bequem über unseren Webshop erledigen.

**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.



# Ferme & Buchung

13. - 15. NOVEMBER 2026 | 27. - 29. NOVEMBER 2026  
22. - 24. JANUAR 2027 | 12. - 14. FEBRUAR 2026 | 05. - 07. MÄRZ 2026

Weitere Informationen und Buchung unter:  
[www.marissa-resort.de/yoga-retreat](http://www.marissa-resort.de/yoga-retreat)



MARISSA  
*Resort*

Marissa GmbH  
Schodden Hof 3 • 49459 Lembruch  
Tel. + 49 5447 921010  
[www.marissa-resort.de](http://www.marissa-resort.de)

