



YOGA RETREAT

13.11 - 15.11.26

COZY TIME

Ein Rückzugsort am Meer

mit Jasmin

Beach Motel
Sankt Peter - Ording

Schön, dass du da bist!

Willkommen zu cozy time, dass Retreat an einem traumhaften Ort an der Nordsee, an einem Ort der Geborgenheit, an dem du dich vollkommen fallen lassen darfst.

Sankt Peter - Ording hat mich schon immer verzaubert, es vereint alles wo nach das Herz ruft.

Sonne, Regen, Strand; Meer, Wind, und die Natur.

Ein wunderbarer Ort um die Seele baummeln zu lassen.



Warum dieses Retreat

Wenn die Tage kürzer werden und die Welt draußen in herbstlichem Trubel versinkt, wächst in vielen von uns der Wunsch nach Ruhe. Cozy Time steht für genau diesen Moment: innehalten, tief durchatmen, ankommen – bei sich selbst. Mein Yoga-Retreat am Meer lädt dich ein, aus dem hektischen Herbst-Winter-Alltag auszusteigen und einen geschützten Raum für Regeneration zu finden.

Am Strand, wo Wind und Wetter ungestört ihr eigenes Lied spielen, entsteht eine Atmosphäre, die gleichzeitig kraftvoll und beruhigend wirkt. Der Regen, der sanft an die Fenster klopft, der weite Blick über das Meer, die Stille zwischen Wellengang und Wolken – all das unterstützt dich dabei, nach innen zu schauen und deine eigene, innere Stimme wieder wahrzunehmen.

In der Stille beginnt das, was
wirklich zählt



Programm

FREITAG

ab 15:00 Uhr Check - In
16:30 - 18:00 Open Circle im Yoga - Raum
19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

SAMSTAG

8:00 - 9:30 Uhr Meditation, Pranayama, Yoga Flow
ca. 9.45 Uhr Frühstück vom Buffet
im Anschluss Freizeit (Wellness, Spazieren, evtl.
Massage im Haus)
16:30 - 18:30 Uhr Yin Yoga vs. Sound Healing
19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

SONNTAG

8:00 - 9:30 Uhr Meditation, Breathwork, Yoga Flow,
9:30 Uhr Closing Circle
10:00 Uhr gemeinsames Frühstück
Check - Out bis 11:00 Uhr



Beach Motel SPO

eine lockere, entspannte Atmosphäre bittet das Beach Motel, frei nach dem Motto; Ankommen und Füße hoch...

Die Zimmer sind stylisch und teilweise im Surf - Style eingerichtet.

Der 12 km lange Sandstrand direkt vor der Tür, und die Dünenlandschaft lädt dich zu einem unvergesslichen Aufenthalt ein.

Im Ocean SPA kannst du die Sauna und Ruhelandschaft genießen.



Dein Invest in dich.

Yoga Paket,
2 Übernachtung inkl. Frühstück und am Abend
ein 3-Gang Menü.
die Parkkosten sind im Zimmerpreis inkludiert,
sowie Nutzung der Sauna und dem Ruhebereich.

Early Bird bis 31.08.2026 **590,-** Euro
danach 630,- Euro

Die An-und Abreise erfolgt auf eigene Kosten, sowie die Getränke zum
Abendessen und in der Freizeit, ebenso die Kurtaxe und eventuelle Spa
Anwendungen.



cozy time Retreat

Datum:

13. - 15. November 2026

Ort:

Beach Motel SPO
Am Deich 31
25826 St. Peter - Ording

Verbindliche Anmeldung

Sende mir bitte eine E-Mail mit deinen Kontaktdaten
unter: hello@embodimentyoga.de



embodiment yoga
breathwork & sound



hello@embodimentyoga.de
0172 - 4196528

www.embodimentyoga.de
@embodied.happy life