

Einfach mal abschalten!

Deine Yoga-Auszeit in Plön vom 17.-19. Oktober 2025

mit Gut Bewegen und Susanne Malscheski

Das Wochenende

Einfach mal abschalten ist hier Programm: Freue Dich auf ein entspanntes Wochenende mit verschiedenen Yoga-Einheiten, gesundem Essen und viel Ruhe, wenn Du es möchtest.

Wir starten am Freitag, 17. Oktober um 16:00 Uhr mit einer ersten Yogaeinheit und das Wochenende endet am Sonntag, 19.10. nach dem Mittagessen (ca. 13 Uhr).

Die Akademie am See: Zimmer und Verpflegung

Unser Ziel ist die Akademie am See in Plön. Das Seminarhaus gehört für dieses Wochenende ganz uns. Die Zimmer (Einzelzimmer) sind einfach, hell, individuell und gemütlich. Es gibt einen Aufenthaltsraum mit Getränken (gegen Gebühr), mit Kamin und gemütlichen Sofas. Das Haus liegt nur wenige Minuten vom Plöner See entfernt. Der Yogaraum ist hell und wir können auf den See schauen. Falls das Wetter es zulässt, findet eine Yogaeinheit draußen mit Blick auf den See statt. Das Essen wird mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln extra für uns gekocht und ist gesund und lecker. Es wird in Buffetform angeboten. Allergien und Unverträglichkeiten werden gerne berücksichtigt.

Im Preis enthalten ist die Übernachtung im Einzelzimmer, sowie eine Vollverpflegung: Frühstück, Mittag-, Abendessen, Snacks am Vormittag, Kuchen am Nachmittag sowie Tee, Kaffee, Wasser soviel Du möchtest. Vom Speiseraum hat man einen wunderbaren Blick auf den Plöner See.

Bettwäsche und Handtücher sind ebenfalls im Preis enthalten.

Dein Yoga- und Meditationsprogramm (Auszug)

Es erwarten Dich mindestens fünf Yoga- und Meditationseinheiten. Das genaue Programm gebe ich vor dem Termin final bekannt.

Freitag, 17.10.

16:00 - 18:00 Uhr Vorstellungsrunde und erste Yogaeinheit

Samstag, 18.10.

7:00 Uhr Morgen Meditation

10:30 -11:30 Uhr Yoga

16:30 - 18:00 Uhr Yin Yoga

21:00 Uhr Meditation

Sonntag, 19.10.

10:00 – 11:00 Uhr Yoga

11:30 Uhr Mittagessen und Abreise

Preise und Anmeldung

Der Gesamtpreis liegt bei **450,- €** für das komplette Wochenende. Die Kosten setzen sich wie folgt zusammen. Die Yogakosten bezahlst Du bei mir, die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort direkt an die Akademie bezahlt.

Yoga: 222,50 € pro Person

Unterkunft und Verpflegung: 227,50 € pro Person

Verbindliche Anmeldung über mein [Buchungsformular](#).

Du erklärst Dich mit der Anmeldung damit einverstanden, dass ich Deine Daten an die Akademie am See weitergebe (siehe auch AGB). Es ist möglich, einen Tag früher anzureisen. Das kannst Du im Anmeldeformular angeben.

Bevor Du Dich anmeldest, lies Dir bitte die [AGB für das Retreat](#) durch.

Die Buchung ist verbindlich und **es wird mit der Buchung eine Anzahlung in Höhe von 50,- € fällig.**

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei acht Personen, die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 12 Personen. **Anmeldeschluss ist der 1. Juli 2025.**

[Hier kommst Du zur Anmeldung.](#)

Hast Du noch Fragen? Dann melde Dich gerne bei mir (www.gutbewegen.de/Kontakt).

Herzliche Grüße

Deine Susanne