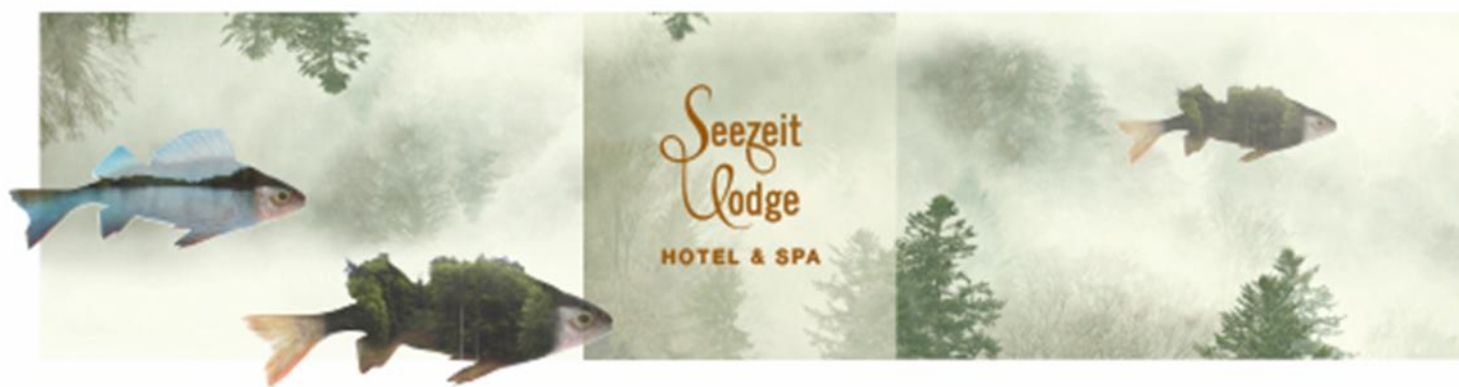




Seezeit re.connect re.treat – deine bewusste Verbindung

-Für Inspiration, Selbstwahrnehmung und wirksame Impulse-

mit Stefanie Dell (Yoga- & Achtsamkeitslehrerin, Longevity Coach) und Katharina Weber (Reiki-Meisterin & Life Coach)

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, maximale Gruppengröße von 12 Personen

26.07. – 31.07.2026

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit

(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Der Sommer am Bostalsee lädt dazu ein, innezuhalten und wieder ganz bewusst in Verbindung zu gehen – mit der Natur, mit diesem besonderen Kraftort und vor allem mit dir selbst. Das Seezeit re.connect Retreat verbindet unsere neu ausgerichteten Erlebniswelten mit einem ganzheitlichen Ansatz für Körper, Geist und Seele. Bewegung, mentale Impulse, Energiearbeit, Kreativität, Entspannung und Naturerlebnisse greifen ineinander und schaffen einen Erfahrungsraum, in dem du dich neu ausrichten, auftanken und inspirieren lassen kannst.

In diesen Tagen aktivierst du deine Basis durch erdende Yogapraxis, Atemarbeit und bewusste Momente der Stille. Du stärkst deine innere und äußere Kraft durch Bewegung, Pilates und achtsame Körperarbeit. Durch Reiki, Meditation und Tanz kann deine Energie wieder freier fließen. Coaching-Impulse und kreative Visionsarbeit unterstützen dich dabei, mentale Klarheit zu gewinnen und deine Intuition zu schärfen.

Gleichzeitig öffnen Naturerlebnisse, Wildkräuterwissen, gemeinsamer Genuss und spielerische Momente wie ein Boule-Nachmittag einen Raum für Leichtigkeit, Freude und Verbundenheit. Freue dich auf inspirierende Tage voller Bewegung, Natur, Genuss, innerer Klarheit und echter Begegnung – und darauf, gestärkt, regeneriert und re.connected in deinen Alltag zurückzukehren.

Tag 1 – Sonntag, 26. Juli 2026

Connect & re.connect: Raum für Begegnung

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr: Treffpunkt in der Lobby und entspanntes Kennenlernen unserer Gruppe
- gleich im Anschluss, bis ca. 18:00 Uhr: „Seezeit re.connect – ein Ort der Kraft und der bewussten Verbindung“
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen (Family Style Menü)

Tag 2 – Montag, 27. Juli 2026

Erlebniswelt „Basis aktivieren“

Ankommen & verankern im Gefühl von Verbundenheit, Erdung und Fokus

- 07:30 – 10:30 Uhr: individuelle **uVida Ruheanalyse** (je 25 Minuten pro Teilnehmer)
- Im Anschluss: individuelles Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken und Genießen
- 15:45 – 16:45 Uhr: **Reiki-Session „Stärke deine Basis und aktiviere dein Wurzelchakra“** mit Katha (Reiki-Meisterin & Life Coach)
- 17:00 – 18:00 Uhr: **Guter Schlaf als Grundlage von Vitalität und Wohlbefinden**
- 19:00 Uhr: **Tasting – hausgemachte Fermente** und gemeinsames Abendessen (Seezeit Kulinarik)
- Im Anschluss: **Schlafmeditation** mit Steffi (Yoga- & Achtsamkeitslehrerin, Longevity Coach)



Tag 3 – Dienstag, 28. Juli 2026

Erlebnisswelt „Kraft aufbauen“

Kraft aufbauen: Halt finden im Innen & Außen

- 08:30 – 09:30 Uhr: **Bewegung – Kraft – Präsenz – eine intensive Yogaklasse** mit Steffi (Yoga- & Achtsamkeitslehrerin, Longevity Coach)
- Im Anschluss: gemeinsames Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken und Genießen
- 11:00 – 11:30 Uhr: **Meditationsritual** mit Janina (Entspannungstherapeutin & Selbstliebetrainerin)
- 15:30 Uhr: Gemeinsamer **Boule-Nachmittag**
- 17:00 – 18:00 Uhr: „**Pilates trifft Faszientraining**“ – Kraftvolle & regenerierende Übungen mit der **BLACKROLL®** mit Tina (Yoga- & Pilateslehrerin)
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen (Seezeit Kulinarik)

Tag 4 – Mittwoch, 29. Juli 2026

Erlebnisswelt „Energie freisetzen“

Im natürlichen Kreislauf von frischer Energie & Regeneration

- 08:30 – 09:30 Uhr: **Reiki-Session zum Loslassen, Energie aufladen und zur Harmonisierung deiner sieben Chakren** mit Katha (Reiki-Meisterin & Life Coach)
- Im Anschluss: gemeinsames Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken und Genießen
- 14:00 – 15:30 Uhr: **Heimische Wildkräuter- und Blütenkunde** mit Ulrike Potempa (Apothekerin)
- 17:00 – 18:00 Uhr: **Tanz deine Seele frei – Vom Kopf in den Körper – von der Enge in die Freiheit** mit Katha (Reiki-Meisterin & Life Coach)
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen (Seezeit Kulinarik)

Tag 5 – Donnerstag, 30. Juli 2026

Erlebnisswelt „Mental stärken“

Mentale Stärke & Klarheit

- 08:30 – 09:30 Uhr: **Dreiklang von Atem, Achtsamkeit & Meditation** mit Steffi (Yoga- & Achtsamkeitslehrerin, Longevity Coach)
- Im Anschluss: gemeinsames Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken und Genießen
- 11:00 – 14:30 Uhr: **Coaching & Kreativ-Workshop „Re.connect – Zurück zu dir: Klarheit gewinnen. Zukunft bewusst gestalten. Dein Visionboard kreieren.“** mit Katha (Reiki-Meisterin & Life Coach)
- 15:00 Uhr: „**Fokus setzen - Affirmation finden**“ mit Janina (Entspannungstherapeutin & Selbstliebetrainerin)
- Im Anschluss: Freie Zeit zum Entspannen, Entdecken und Genießen
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen (Flying Dinner auf der Terrasse)



Tag 6 – Freitag, 31. Juli 2026

re.connected – Verbunden in Klarheit, Frische, Kraft und neuer Energie

- 08:30 – 09:15 Uhr: „**Alles verbunden**“ Abschlussritual mit Steffi (*Yoga- & Achtsamkeitslehrerin, Longevity Coach*) und Janina (*Entspannungstherapeutin & Selbstliebetrainerin*)
- Im Anschluss: Abschlussrunde
- Im Anschluss: gemeinsames Frühstück
- Bis 11:00 Uhr: Check-Out

Das Arrangement ist ein liebevoller Rückzugsort für alle, die sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten. Für unsere Yoga- und Pilatesklassen bedarf es keine Vorkenntnisse. Anfängerinnen und Anfänger sowie Geübte sind herzlich willkommen. Bei Fragen zum Arrangement oder dem Yoga- und Pilatesangebot im Allgemeinen stehen wir gerne zur Verfügung.