Seezeit Lodge
HOTEL & SPA

Lernen Sie Steffi & Katha kennen

Stefanie Dell

Yoga- und Achtsamkeitslehrerin, Longevity Coach

Wie gelingt es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, und was unterstützt uns dabei, bewusst und in Balance zu leben? Diese Fragen begleiten Stefanie Dell seit vielen Jahren und prägen ihre Arbeit rund um Yoga, Achtsamkeit und ganzheitliches Wohlbefinden. Nach beruflichen Stationen als Account Director in der Werbebranche ist sie heute im Naturschutz tätig und widmet sich seit rund 15 Jahren ihrer Leidenschaft als Yogalehrerin. Mit Ausbildungen u. a. in Yogatherapie, als Achtsamkeitscoach und seit Kurzem auch als Longevity Coach verbindet sie die traditionelle Weisheit des Yoga mit zeitgemäßen Perspektiven auf Gesundheit, Lebensstil und Wohlbefinden.
Für sie ist Yoga weit mehr als körperliche Bewegung.
Die ganzheitliche Philosophie des Yoga eröffnet vielfältige Möglichkeiten, sich selbst bewusster wahrzunehmen, innere Balance zu finden und das Leben achtsam zu gestalten. Eine wichtige Inspirationsquelle ist dabei die Natur mit ihren Rhythmen, ihrem stetigen Wandel und ihrer Fähigkeit zur Regeneration. In ihren Yogastunden und Retreats verbindet sie achtsame Bewegung, Körperwahrnehmung und Impulse zu den mentalen und emotionalen Aspekten unseres Wohlbefindens. Dabei lädt sie dazu ein, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, persönliche Ressourcen zu entdecken und neue Perspektiven für den Alltag zu gewinnen.



Ihre Herzensmission: Menschen zu inspirieren, die Verbindung zu sich selbst und zur Natur zu vertiefen und ihren eigenen Weg zu einem bewussten, ausgewogenen und erfüllten Leben zu finden.

Seezeit Lodge
HOTEL & SPA

Lernen Sie Steffi & Katha kennen

Katharina Weber

Reiki-Meisterin und Life Coach



Nach vielen Jahren als Key Account Managerin und Führungskraft in einem Konzern in der Personalberatungsbranche hat Katharina ihre Leidenschaft für ganzheitliche Persönlichkeits-entwicklung und Bewusstseinsarbeit zum Beruf gemacht.
Heute begleitet sie als Reiki-Meisterin, Reiki-Lehrerin, zertifizierter Life Trust Coach® und Business Coach (IHK) Menschen dabei, ihre Intuition zu stärken, die Verbindung zu sich selbst zu vertiefen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
In ihren Kursen, Reiki-Ausbildungen und Retreats verbindet sie die Kraft von Reiki – der universellen Lebensenergie – mit Bewusstseinsarbeit und persönlicher Entwicklung. Dabei lädt sie Menschen ein, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und mehr Balance, Leichtigkeit und Lebensfreude in ihren Alltag zu bringen.

Ihre Herzensmission: Menschen dabei zu unterstützen, ihrem inneren Kompass mehr zu vertrauen und ein Leben zu gestalten, das sich wirklich nach ihnen anfühlt.