

Me-Time, Nervensystem & Longevity

Retreat für Körper, Geist & Seele

mit Nadine Willenbockel

- zert. Holistic Health & Longevity Coach
- Mikronährstoffberatung
- Yogalehrerin
- Sportlehrerin / Personal Trainerin

Jetzt anmelden:

4 Nächte / 5 Tage ab 1.211 € pro Person

Nur 10 Plätze verfügbar

**5 Tage nur
für Dich**

4.-8. November 2026*

*Nächster Termin: 06.-10.01.2027



Ankommen · Wohlfühlen · Entspannen

Stell dir vor, du wachst auf und hörst das Meer.

Du startest achtsam in den Tag, atmest tief durch und kommst ganz bei dir an. Yoga, Meditation und Breathwork schenken dir neue Energie und helfen dir, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Verbringe inspirierende Zeit mit anderen Frauen und erfahre, wie du gesund, bewusst und glücklich älter wirst.

Schenke dir diese besondere Auszeit für mehr innere Ruhe, neue Energie und Lebensfreude.

Dich erwartet: Yoga, Meditation, Breathwork, Longevity-Wissen, gesunder Genuss, eine kleine Gruppe und persönliche Begleitung.

Eine besondere Adresse auf Usedom

4 Sterne Superior · Seebad Ahlbeck · Adults only

Ein außergewöhnliches Haus mit besonderem Charme und stilvollem Ambiente auf der Sonneninsel Usedom. Meerblick, Ruhe, Genuss und kurze Wege zum Strand: der ideale Ort, um loszulassen und aufzutanken.



Erstgespräch & Anmeldung

Nadine Willenbockel

Retreatleitung

Telefon: 0174 3139615



nadine.willenbockel

Anschrift

Dünenstraße 24
17419 Heringsdorf
(OT Seeheilbad Ahlbeck)



strandhotel.ostende