

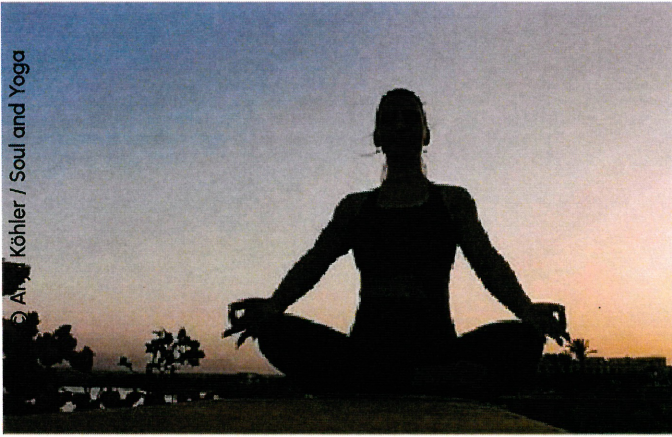
Anmeldung erbeten  
bis zum  
25.08.2024

# Zeit für mich auf Usedom

## Yoga und Meditation auf der Sonneninsel

Yoga und Meditationen mit  
der Yoga-Lehrerin  
Anja-Nadine Köhler

© Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern eV



© Anja Köhler / Soul and Yoga



© Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern

Begleiten Sie uns auf eine besondere Reise der Entspannung, Regeneration und inneren Einkehr und lassen Sie uns gemeinsam die Schönheit der Ostsee im Herbst genießen. Wenn sich die Natur langsam zur Ruhe begibt und sich auf den bevorstehenden Winter vorbereitet, werden wir uns auf eine Yoga-Praxis konzentrieren, die uns dabei unterstützt, uns zu zentrieren, zu erden und eine tiefere Verbindung zu uns selbst herzustellen. Während wir die frische Meeresluft einatmen, werden wir am Morgen behutsam Körper, Geist und Seele öffnen. Fließende Bewegungen und erdende Übungen erwärmen uns innerlich und aktivieren unsere inneren Ressourcen. Die Abendstunden bereiten uns auf die ruhige Zeit des Jahres vor und helfen uns, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie ermutigen uns dazu, anzukommen und zu akzeptieren, was ist. Dies kann uns dabei helfen, uns von überflüssigem Ballast zu befreien und uns auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist. Zusätzlich zu unseren Yoga-Stunden werden wir die Möglichkeit haben, die Schönheit der Ostseeküste zu erkunden, sei es bei erholsamen Spaziergängen am Strand oder meditativen Momenten am Ufer, wo wir dem sanften Rauschen der Wellen lauschen können. Unsere Unterkunft bietet eine entspannte Atmosphäre, die es uns ermöglicht, zur Ruhe zu kommen und uns von der Hektik des Alltags zu erholen. Wir werden uns von köstlichen, gesunden Mahlzeiten verwöhnen lassen, die uns mit Energie versorgen und unsere Sinne beleben. Diese Yoga-Reise an die Ostsee im Herbst verspricht nicht nur körperliche Erholung und Entspannung, sondern auch eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung, die uns gestärkt und erfrischt in unser tägliches Leben zurückkehren lässt. Lasst uns gemeinsam die Magie der Ostsee im Herbst erleben und uns auf eine Reise zu unserem wahren Selbst begeben.

## Reiseverlauf

### 1. Tag, Mittwoch, 30.10.2024

#### Anreise & erste Yoga-Session

Unsere Reise beginnt am Morgen im bequemen Reisebus, und Sie haben auf der Fahrt nach Usedom schon die Möglichkeit, Ihre Reisebegleiterin und Yoga-Lehrerin Anja-Nadine Köhler aus Frankfurt (Oder) kennenzulernen. Angekommen im Seebad Koserow, beziehen wir unsere Hotelzimmer am feinsandigen Ostseestrand. Nach dem Check-In richten wir uns ein, bevor die erste von vielen verschiedenen Yoga-Sessions zusammen mit der Yoga-Lehrerin im Hotel beginnt. Am Abend erwartet uns ein

Abendessen im Hotelrestaurant und danach freuen wir uns noch einmal auf ein leichtes Yoga und Meditation.

### 2. Tag, Donnerstag, 31.10.2024

#### Yoga & Freizeit

Der Tag beginnt mit einer erfrischenden Meditation und einer belebenden Yoga-Stunde am Morgen, die unsere Sinne für den Tag öffnen. Nach diesem energetischen Start genießen wir ein ausgewogenes Frühstück im Hotel und der Tag steht für eigene Erkundungen und Wellness zur Verfügung. Am Abend erwartet uns gemeinsam wieder das Abendessen im Hotelrestaurant. Im Anschluss sind wir dazu eingeladen, den Tag mit Yoga und einer Meditation ausklingen zu lassen.

### 3. Tag, Freitag, 01.11.2024

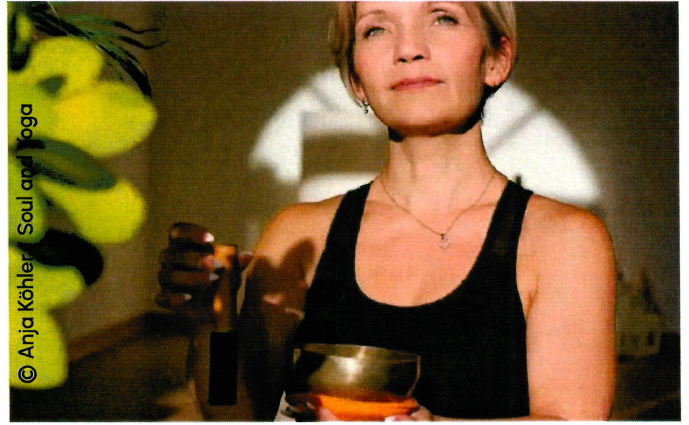
#### Yoga & Inselausflug

Der Morgen beginnt mit einer inspirierenden Yoga-Session, die uns Ruhe und Ausgeglichenheit schenkt. Nach dieser spirituellen Aktivität am Morgen erwartet uns natürlich wieder das reichhaltige Frühstück. Um 11.00 Uhr werden wir von unserer Gästeführerin abgeholt und begeben uns auf eine kleine Inselrundfahrt durch die sogenannte Usedomer Schweiz. Unterwegs entdecken wir die Feldsteinkirche in Benz und fahren entlang dem südlichen Achterwasser bis in den Lieper Winkel, ein wenig bekanntes Kleinod an der Ostsee. Kleine Fischerkaten und reetgedeckte Fachwerkhäuschen verleihen den Orten am Westufer der Halbinsel Lieper Winkel ihren Charme. Hier gibt es viel Einsamkeit, Idylle sowie endlos scheinende Felder und Wälder. Vielleicht nehmen wir zur Stärkung ein Fischbrötchen ein, bevor wir zur Kaffezeit einen Stopp am Wasserschloss Mellenthin machen. Diese ehrwürdige Schlossanlage aus dem Jahre 1575 liegt mitten im Naturpark Insel Usedom. Das Wort „Mellenthin“ stammt aus dem slawischen und bedeutet „Mittelpunkt“. Nach der Kaffeepause fahren wir zurück nach Koserow. Am späten Nachmittag treffen wir uns noch einmal für eine Yoga-Stunde zum Ausklang des Tages.

### 4. Tag, Samstag, 02.11.2024

#### Yoga & Retreat Resumé

Für einen möglichst entspannten Start in den Tag, beginnen wir den Morgen mit einer belebenden Yoga-Einheit. Anschließend genießen wir das Frühstück. Der heutige Tag steht noch einmal für eigene Unternehmungen, Spaziergänge und Wellness zur Verfügung. Die NAUTIC-SPA-Wellnesslandschaft ist ein Platz für Wohlsein, Verwöhnen und Loslassen. Er bietet verschiedene Saunen,



Ruheräume sowie einen Innenpool. Der beheizte Außenpool ist je nach Witterung geöffnet. Gegen Aufpreis werden verschiedenen Wannenbäder, Packungen auf der Softpack-Schwebeliege und klassische Massagen angeboten. Später am Nachmittag beginnt das geführte Retreat Resumé, in dem wir noch einmal in völliger Entspannung die erholsamen letzten Tage Revue passieren lassen. Wir denken zurück an die belebenden Yoga-Stunden am Morgen und an die sanften, erholsamen Yoga-Einheiten am Abend, die geführten Meditationen, Gedanken über das Finden der eigenen Mitte und Inspiration für den Alltag. Gemeinsam essen wir dann noch einmal zu Abend.

### 5. Tag, Sonntag, 03.11.2024

#### Abschied & Heimreise

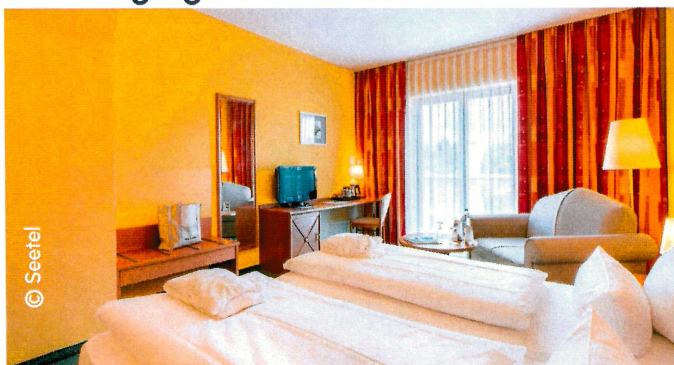
Wir genießen noch einmal das köstliche Frühstücksbuffet und vielleicht einen letzten Blick zum Meer, bevor uns der Bus gegen 09.30 Uhr abholt und wieder nach Hause bringt.

*Programmänderungen aus witterungsbedingten und organisatorischen Gründen vorbehalten!*

#### Unsere Yoga-Lehrerin und Reisebegleitung

„Über mich: Anja - 45 Jahre, Mutter, Yoga-Lehrerin und Gestalttherapeutin. Yoga begleitet mich seit meinem 19. Lebensjahr durch viele Lebensereignisse. Es hat mich durch Höhen und Tiefen getragen und inspiriert mich jeden Tag aufs Neue. Yoga ist für mich eine unendliche Quelle von innerer und äußerer Stärke und es gibt mir eine kleine Ahnung von etwas, das hinter aller Vorstellungskraft liegt. Seit 24 Jahren mache ich Yoga aus Passion. Mein Stil ist hauptsächlich Hatha- und Yin-Yoga. Ich sammelte Erfahrungen in Indien, Tansania, Südafrika und Deutschland. Davon inspiriert kehrte ich 2015 in meine Heimatstadt Frankfurt (Oder) zurück und verwirklichte mir mit einem Yoga-Studio einen Traum.“

#### Unterbringung



Das **Seetel Nautic Usedom Hotel & Spa** erwartet seine Gäste im Ostseebad Koserow und bietet ausgezeichnete Möglichkeiten für einen entspannten und erholsamen Urlaub. Alle 82 Hotelzimmer sind mit Dusche/WC, Selbstwahltelefon, Zimmersafe und SAT-TV ausgestattet. WLAN wird kostenfrei angeboten. Das stilvoll eingerichtete Restaurant "Oberdeck" serviert vorwiegend Gerichte aus saisonalen und regionalen Produkten. Die gemütliche Bar bietet zudem eine vielfältige Auswahl an erlesenen Weinen. Der große Pool- und Saunabereich bietet verschiedene Saunen, Ruheräume sowie einen Innenpool. Der beheizte Außenpool ist je nach Witterung geöffnet und bis ca. 0° nutzbar. Im Wellnessbereich werden gegen Aufpreis verschiedenste Spa-Anwendungen und Massagen angeboten.

#### Anmeldeschluss

25.08.2024

#### Eingeschlossene Leistungen

- Transfer ab/bis Eisenhüttenstadt, Frankfurt (Oder), Fürstenwalde sowie Schwedt, Eberswalde, Strausberg, Bernau, Oranienburg, Oberkrämer
- Reisebegleitung durch die Yoga-Lehrerin Anja-Nadine Köhler ab/bis Frankfurt (Oder)
- 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Seetel Nautic Usedom Hotel & Spa
- 3x Abendessen im Hotelrestaurant
- Yoga- und/oder Meditations-Einheiten laut Reiseverlauf
- Yoga Retreat Resumé
- 4-stündige Inselrundfahrt durch die Usedomer Schweiz mit Kaffeetafel im Wasserschloss Mellenthin
- Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Dampfbad

#### Preise pro Person

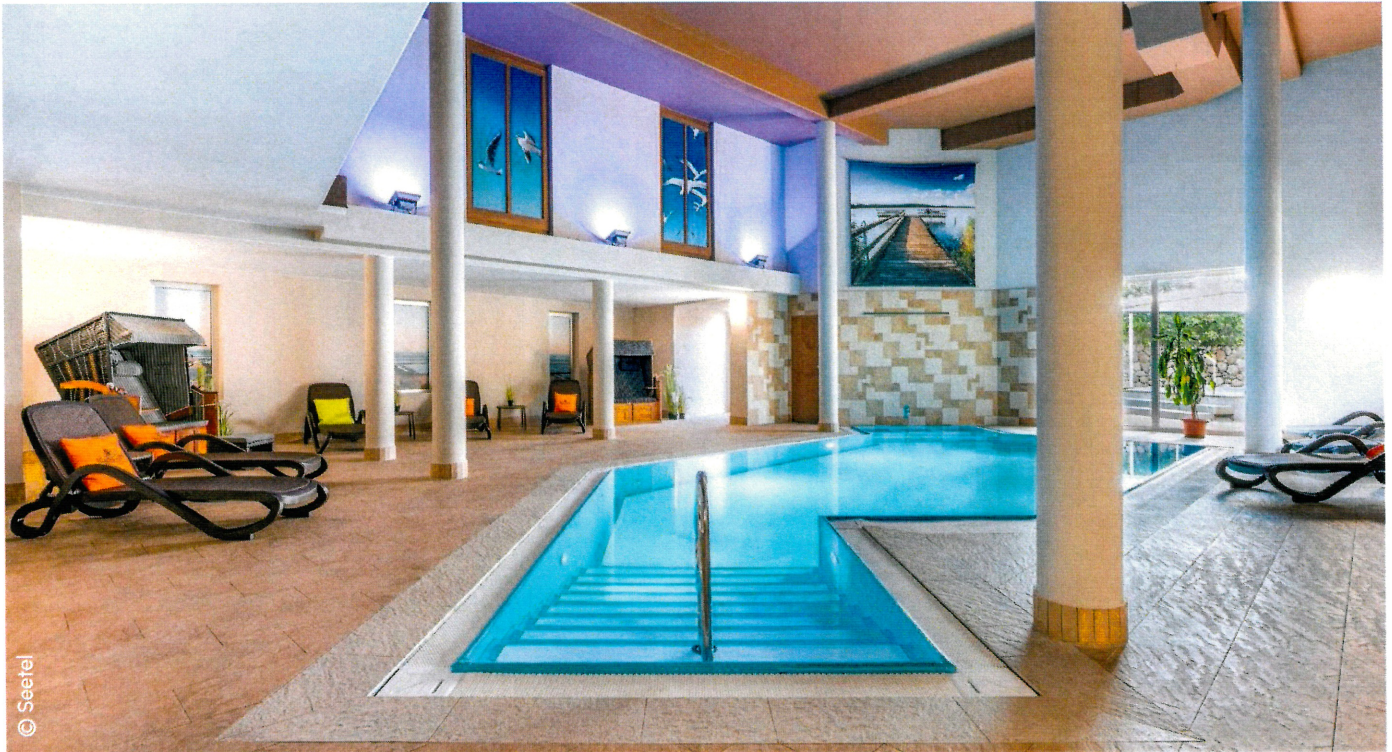
Doppelzimmer	769,- €
Einzelzimmer	899,- €

#### Preise pro Person (eigene Anreise)

Doppelzimmer	699,- €
Einzelzimmer	829,- €

#### Nicht im Reisepreis enthalten

- Kurtaxe
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Persönliche Reiseversicherungen



## Allgemeine Hinweise

### Hinweis Bettensteuer

Immer mehr Städte in Europa führen eine sogenannte Bettensteuer oder eine City Tax ein. Falls bei dieser Reise diese Steuer anfallen sollte, bitten wir Sie, diese vor Ort in bar direkt im Hotel zu bezahlen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

### Mindestteilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl für die Durchführung der Reise beträgt 21 Personen. Wir werden Sie spätestens 3 Wochen vor Reiseternin informieren, falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

### Gruppengröße

Die Gruppengröße kann bei dieser Reise bis zu ca. 30 Teilnehmer betragen.

### Eingeschränkte Mobilität

Unsere Reiseangebote sind für Reisende mit eingeschränkter Mobilität nicht nutzbar. Gerne berät Sie unser Kundenservice bei Bedarf individuell vor Ihrer Reisebuchung, ob und in welcher Form eine Teilnahme an der Reise möglich ist.

### Hinweise

Bitte beachten Sie, dass die Rundgänge teilweise auf Kopfsteinpflaster stattfinden. Bitte nehmen Sie geeignetes Schuhwerk mit.

### Sitzplatzvergabe im Bus

Sie können sich bei Buchung einen Sitzplatz Ihrer Wahl unverbindlich reservieren lassen (vorbehaltlich Verfügbarkeit). Ansonsten werden die Plätze nach Buchungseingang vergeben.

### Reiseunterlagen

Ergänzende Informationen erhalten Sie mit den Reiseunterlagen etwa 10 Tage vor Abreise.

### Reisebuchung

Sie können schriftlich oder auf elektronischem Weg buchen. Anschließend erhalten Sie die Reisebestätigung und Rechnung.

### Bezahlung der Reise

Die Zahlung Ihrer gebuchten Reise ist per Rechnung oder per Lastschrift möglich. Der Restbetrag wird vier Wochen vor Reisebeginn fällig.

### Reiseschutz

Im Reisepreis ist kein Reiseschutz enthalten. Sie können jederzeit vor Reisebeginn gegen Zahlung von Stornokosten von der Reise zurücktreten. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Stornierung der Reise die festgelegten Stornierungsgebühren anfallen. Wir empfehlen Ihnen daher dringend, eine Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen! Sie können Ihre Reiseversicherungen gerne bei uns abschließen. Einfach im Anmeldeformular ankreuzen, bzw. wie wir Sie beraten dürfen.

### Reisebedingungen

Es gelten die Reisebedingungen des Reiseveranstalters.

### Reiseveranstalter

M-TOURS Erlebnisreisen GmbH,  
Große Straße 17-19, 49074 Osnabrück

### Beratung und Buchung

Märkisches Medienhaus GmbH & Co. KG  
Leserreisen

Kellenspring 6 / 15230 Frankfurt (Oder)

Telefon 0335/5530-413 und -414

Montag bis Freitag von 08.00 bis 15.30 Uhr

E-Mail: [Leserreisen@moz.de](mailto:Leserreisen@moz.de)