



### Das Wochenende

Freue Dich auf ein entspanntes Wochenende mit verschiedenen Yoga-Einheiten, gesundem Essen und viel Ruhe. Wir starten am **Freitag, 11. September 2026 um 16:00 Uhr** mit einer ersten Yogaeinheit und das Wochenende endet am Sonntag, 13. September. nach dem Mittagessen (ca. 13:00 Uhr).

### Die Akademie am See: Zimmer und Verpflegung

Unser Ziel ist die Akademie am See in Plön.

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 (grobe Planung)

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



*Freitag, 11.9.*

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

*Samstag, 12.9.*

7:00 Uhr                      Morgen Meditation

10:30 -11:30 Uhr        Yoga

16:30 - 18:00 Uhr        Yin Yoga

21:00 Uhr                    Meditation

Gut. Bewegen. – Yoga. Meditation. Rückentraining.

Susanne Malscheski – Buxtehuder Str. 20 – 28870 Ottersberg – [www.gutbewegen.de](http://www.gutbewegen.de)

