

Detox-Deluxe am Flensburg Fjord: Frisch und befreit in den Frühling durch ganzheitliches Yoga-Retreat

18.03.2014, 16:44 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Alter Meierhof Vitalhotel*



Travelling Master Karina Wagner zu Gast im Alten Meierhof

Frühjahrs-Retreat am Flensburg Fjord: Das Alte Meierhof Vitalhotel präsentiert mit Yoga- Starcoach Karina Wagner „Detox-Yoga-Deluxe“ für Körper, Seele und Geist.

Glücksburg, 18.März 2014. „Detox Deluxe“ für Körper-Seele-Geist bietet das Fünf-Sterne-Superior Hotel Alter Meierhof vom 13. April bis zum 17. April 2014 mit Yoga-Master Karina Wagner im diesjährigen Frühjahrs-Retreat. Vier Tage der Entgiftung, Entschlackung und Erneuerung können Interessierte im Rahmen der „Yogatage des Herzens – Entgiftung und Erneuerung“ durch die Praktiken des Kundalini und Detox Yoga unter Anleitung von Promi-Coach Karina Wagner erlernen, erleben und erfahren. Die international geschätzt Yoga-Meisterin führt und begleitet die

spirituelle Auszeit und gibt Tipps und Anleitungen rund um die Themen „Entgiftung“, „Aktivierung des Immunsystems“ und „Innere Ausgeglichenheit“.

„Yoga kann die heilsame Verbindung von Körper, Seele und Geist wieder herstellen“, verrät Karina Wagner zur diesjährigen Frühjahrs-Auszeit am Flensburg Fjord. Das Detox-Yoga umfasst eine Reihe von traditionellen Yogaübungen, die die Durchblutung und damit die Funktionstüchtigkeit der am Entgiftungsprozess beteiligten Organe fördern. Sie wirken wie eine „Innere Massage“, die den Stoffwechsel anregt und neue Kraft schenkt. So wird der gesamte Organismus wieder mit Energie aufgeladen. „Das Yoga und die geführten Meditationen dieser Woche entgiften nicht nur den Körper, sondern auch Seele und Geist. Das Programm des diesjährigen Retreats hilft loszulassen, Ärger und Stress abzubauen und die innere Balance wieder zu finden“, so die prominente Yogalehrerin über die yogistische Auszeit.

Gleich dem holistischen Destination Spa Concept des Alten Meierhof stehen Karina Wagners „Yogatage des Herzens - Entgiftung und Erneuerung“ als Ansatz für eine ganzheitliche Lebensweise in der Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Neben dem körperlichen Training beinhaltet das Retreat verschiedene Yoga- und Entspannungstechniken, Atem- und Energietrainings sowie Übungen für Seele und Geist. Persönliche Beratungen durch die Yoga-Meisterin komplettieren den Workshop im Alten Meierhof.

Das Arrangement „Detox Yoga“ im Alten Meierhof Vitalhotel beinhaltet vier Übernachtungen im luxuriösen Zimmer inklusive reichhaltigem Gourmet-Frühstücksbuffet und die freie Nutzung des hoteleigenen Spa-Bereichs Hof-Therme. Yoga, Meditation, Atemübungen sowie die persönliche Beratung seitens Karina Wagners bilden den Kern des Workshops. Pro Person ist das Arrangement ab 608,- Euro im Doppelzimmer oder ab 748,- Euro im Einzelzimmer buchbar.

Reservierung:

Telefon:4631-6199-403

E-Mail: reservierung@alter-meierhof.de

Über Karina Wagner:

Karina Wagner ist eine der bekanntesten deutschen Trainerinnen für Lomi Lomi Nui, Qi Gong Yoga und Tai Chi. Sie lehrt seit über zwölf Jahren in Retreats. Wagner ist international als Therapeutin tätig und eine von dreizehn Personen weltweit mit dem geschützten Titel „Travelling Master“; eine Bezeichnung für Heiler, Body-Worker und Coachs, die ihre Wissen in mindestens sechs Nationen gelehrt haben. Zu ihren Kunden gehören private und prominente Personen aus der Film- und Musikbranche sowie namhafte Firmen und Hotels.

Portrait

Über das Vitalhotel Alter Meierhof:

Das privat geführte 5-Sterne Superior Hotel Alter Meierhof erfüllt seit Jahren höchste Maßstäbe in den Themenfeldern SPA und Kulinarik. Philosophie und Strategie des gesamten Hauses beruhen auf dem Destination Spa Concept und sind von der Inhaberfamilie mit dem Gedanken gegründet, aufgebaut und weiter entwickelt den Gast zur inneren Balance zu führen. Der 1.400 qm große Premium SPA-Bereich Hof-Therme gilt als Leuchtturm im Norden und verfügt neben der zertifizierten Shiseido-Beautyfarm u.a. über Innen- und Außenpool, einen orientalischen Hamam-Tempel sowie charmante Relax-Bereiche. Das Restaurant Meierei, Dirk Luther (2 Sterne Guide Michelin) darf sich nach Auszeichnung mit dem Carlsbergpreis 2011 zu den besten Hotelrestaurants zählen. Dirk Luther ist als Person den Menschen im Norden insbesondere durch seine humorvolle Kochsendung im Schleswig-Holstein Magazin des NDR Fernsehens bekannt.

News-ID: 784156 • Views: 2404 (Stand: 15.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/784156/Detox-Deluxe-am-Flensburg-Fjord-Frisch-und-befreit-in-den-Fruhling-durch-ganzheitliches-Yoga-Retreat.html>