

— BE THE CHANGE —  
PETRA ALGIER

## Yoga Retreat in Wustrow an der Ostsee

03. - 06. April 2025



Petra Algier - Be the change  
Gesundheitsberatung / Körperarbeit  
0170/ 470 62 64  
[yoga@bethechange-yoga.com](mailto:yoga@bethechange-yoga.com)  
[www.bethechange-yoga.com](http://www.bethechange-yoga.com)

[www.facebook.com/benowbeyou.petra](https://www.facebook.com/benowbeyou.petra)

Seit 2012 reisen wir 2 x Jahr nach Wustrow. Kommst du mit an diesen magischen Ort,  
an dem alles möglich ist?

Von Herzen, Petra



— BE THE CHANGE —  
PETRA ALGIER

### Ablauf

- Anreisetag - eigene Anreise // Abendyoga 17.00-19.00
- 2. Tag – Morgenyoga 8:00 – ca. 10.00 // Abendyoga ca. 17.00-18.45
- 3. Tag - Morgenyoga 8:00 – ca. 10.00// Abendyoga ca. 17.00-18.45
- 4. Tag - Morgenyoga 8:00 - ca. 10.00// eigene Abreise

**Das Retreat beginnt um 17:00 am Anreisetag und endet am Abreisetag nach dem Frühstück gegen 12:00 Uhr.**

Vier Tage nur für dich. Du & deine Bedürfnisse stehen im Vordergrund. Vier Tage, an denen du deinen Alltag hinter dir lassen kannst, an denen du dich spüren darfst, dein SEIN genießen kannst.

Wir meditieren, atmen, bewegen uns mal kraftvoll, mal langsam, mal spielerisch. Dein Körper, dein Verstand, dein Geist werden auf eine Reise geschickt. Eine Reise, bei der es um Loslassen geht. Erkennen, wie stark du bist, erkennen, dass du schwach sein darfst, erkennen, was du brauchst.

Die Morgensequenzen beginnen mit Meditation & Pranayama. Jede Sequenz wird einen anderen Schwerpunkt haben, sodass du am Ende der 4 Tage ganz(-heitlich) entspannt & voller Leichtigkeit bist.

Die Zeit zwischen den Yogasequenzen steht dir zur freien Verfügung für Strandspaziergänge, einen kuscheligen Platz an der bewegten Ostsee oder am stillen Bodden.

Sagt dein Herz ja?

### An- und Abreise:

Eigene Anreise mit PKW oder Zug.



— BE THE CHANGE —  
PETRA ALGIER



— BE THE CHANGE —  
PETRA ALGIER

### Unterkunft:



Wir wohnen in einer liebevoll eingerichteten Scheune mit 5 Studios, die im Familienbetrieb geführt wird. Alle Apartments sind mit eigener Küchenzeile, Bad und einem Wohnraum ausgestattet. Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer.

<b>Apartment 1 für 2 Personen (EG)</b> 1 Wohnzimmer mit Schlafcouch/ 1 Schlafzimmer und 1 Bad (getrennte Schlafzimmer)	<b>Apartment 2 für 2 Personen (EG)</b> 1 Wohn-, Schlafzimmer und 1 Bad
<b>Apartment 3 für 2 Personen (1.OG)</b> 1 Wohnzimmer, 2 Schlafzimmer und 1 Bad (getrennte Schlafzimmer)	<b>Apartment 4 für 2 Personen (1.OG)</b> 1 Wohnzimmer, 2 Schlafzimmer und 1 Bad (getrennte Schlafzimmer)

Du erfährst bei der Anfrage, welche Zimmer noch verfügbar sind und kannst dann entscheiden.

Nach verbindlicher Buchung bei mir, bitte ich dich, mit Frau Peters Kontakt aufzunehmen, damit du mit ihr den Beherbergungsvertrag machen kannst.

### Verpflegung:

**Das Retreat wird ohne Verpflegung gebucht.**

**Frühstück:** Jeder bringt das mit, was er gerne zum Frühstück mag und gerne teilen möchte. Gemeinsames Frühstück nach der Morgensequenz.

### Ernährungstipps:

Ich bereite morgens eine vegane & glutenfreie Frühstückskleinigkeit vor, um Lust auf die vegane & glutenfreie Küche zu machen. Hierfür erlaube ich mir einen Unkostenbeitrag von 15,- pro Person zu berechnen. Dieser kann vor Ort in bar gezahlt werden. Danke für dein Verständnis. Dies ist kein All-in / satt werden Frühstück ☺ sondern darf Lust auf gesund und lecker machen.



**Abendessen:** Für die Abende (Donnerstag, Freitag, Samstag) findet ihr euch zu zweit zusammen und bereitet etwas vor; nichts Aufwändiges. Tipps und Rezeptideen gebe ich gerne raus. Wer mit wem was vorbereitet, kann im Vortreffen besprechen werde.

Abendessen vegan, Frühstück vegan bzw. vegetarisch. Ich bitte dich darum, auf dieser Reise auf Wurst, Fisch, Fleisch und Eier zu verzichten. Yoga findet auf allen Ebenen statt und Ernährung ist für mich ein Bereich davon.

Da wir eine kleine Gruppe sind, ist es schön, wenn alle mit anpacken. Dann geht das Tischdecken und aufräumen ganz schnell.



— BE THE CHANGE —  
PETRA ALGIER

### *Kosten:*

#### **Unterkunft:**

150,- Euro pro Person für 3 Nächte im Doppelzimmer zzgl. Kurtaxe (Preise inkl. MwSt. )

Finale Preise & Zahlungsmodalitäten werden direkt mit Frau Peters vereinbart. Die Preise können sich ggf. ändern, da sich die Energie- und Reinigungskosten kurzfristig ändern können.

#### **Yoga:**

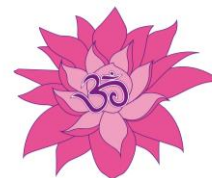
260,- Euro bei Buchung bis 25.09.2024 (Early Yogini)  
Danach 285,- Euro

30% Anzahlung sofort nach Erhalt Buchungsbestätigung und Rechnung fällig  
70% ca. 6 Wochen vorher (Preise inkl. MwSt.)

### *Anmeldung:*

Die verbindliche Anmeldung erfolgt über meine Webseite oder per Mail an [yoga@bethechange-yoga.com](mailto:yoga@bethechange-yoga.com).

Bitte gib bei der Buchung deine Adresse an. Du bekommst daraufhin eine Bestätigung, sowie eine Rechnung für den Yogapart. Deine Anmeldung ist mit der schriftlichen Anmeldung verbindlich. Die Anzahlung der Yogagebühr von 30% (per Überweisung auf das in der Rechnung angegebene Konto) ist sofort fällig. **Maximale Teilnehmerzahl: 8**



— BE THE CHANGE —  
PETRA ALGIER

### *Rücktritt:*

Sobald die Bestätigung meinerseits an dich rausgeschickt wurde, bist du verbindlich angemeldet.

#### **Yogapart:**

Bitte beachte, dass es sich um den Erwerb einer Dienstleistung im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen handelt. Gemäß § 312g Abs. 2 S. Nr. 9 BGB besteht kein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Ich gewähre dir ein außerordentliches Rücktrittsrecht wie folgt:

***Bis 80 Tage vorher 30% / Bis 45 Tage vorher 70% / Danach 100%***

#### **Übernachtung:**

Die Stornierungskosten werden direkt mit Frau Peters vereinbart.

### *Absage seitens Petra Algier/ be the change:*

Sollte das Retreat aus unvorhersehbaren Gründen seitens Petra Algier/ be the Change abgesagt werden, erhältst du deinen bereits gezahlten Betrag zurück. Petra Algier/ be the change kann nicht haftbar gemacht werden für entstandene Ausfälle.

### *Datenschutz/A&B:*

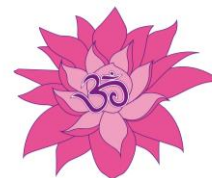
Es gelten die mit der Buchungsbestätigung versandten Datenschutzbestimmungen und AGBs.

Wenn Du noch Fragen hast, freue ich mich auf deinen Anruf oder deine Mail.

Om shanti  
Petra



— BE THE CHANGE —  
PETRA ALGIER



— BE THE CHANGE —  
PETRA ALGIER



Beherbergung Ingrid Peters, Barnstorf Scheune Hufe III  
18347 Ostseebad Wustrow  
Tel.- Fax. 038220 / 80354  
<http://www.scheune-peters.de>

Jetzt schon  
vormerken:  
20.- 24.11.2025



Petra Algier - Be the change  
Gesundheitsberatung / Körperarbeit  
0170/ 470 62 64  
[yoga@bethechange-yoga.com](mailto:yoga@bethechange-yoga.com)  
[www.bethechange-yoga.com](http://www.bethechange-yoga.com)

## Impressionen

