

## **Winterzeit an der schönen Ostsee**

### **Relax, Refresh, Recharge – sportliche Retreats im Ostseebad Grömitz**

**Grömitz, August 2019** – Raus aus dem Alltag und an der frischen Ostsee-Luft tief durchatmen. Die Winterzeit in Grömitz wird zur Auszeit am Meer. Das macht die Gedanken frei und fördert die Lust auf Neues. In diese herrliche Auszeit von November 2019 bis März 2020 gehören verschiedene sportliche Wochenend-Retreats, die sich Grömitz-Besucher jedweden Alters jetzt vormerken. Yoga-Sessions werden in Kooperation mit dem aja Resort angeboten und schaffen Inseln der Entspannung und Erholung. Wer knackige Workouts liebt, macht mit bei einer schweißtreibenden Fitness-Auszeit von Original Bootcamp. Hier werden Laufeinheiten mit Partnerfitness-Übungen kombiniert. Beim BuggyFit geht es um Energie, Wohlbefinden und Fitness für Mamas und Kinder. Für alle, die ihre Sinne schärfen wollen, eignet sich ein Achtsamkeits-Workshop mit einer erfahrenen Bewegungs- und BUQI-Lehrerin, der Körper, Geist und Sinne harmonisiert.

**Yoga und Selfcare** vermittelt Nicole Dechow, Yogalehrerin und Mindset Coach. Die Gründerin von Soul & Yoga in Hamburg lädt vom 10. bis 13. November 2019 zu ihren Sessions „feel alive“ und „be yourself“ und führt jeden Teilnehmer ganz nah zu sich selbst. Anfang März 2020 geht es weiter auf dem Weg zu „feel alive“, wenn die „Seelenlauscherei“ aus Pelzerhaken für interessierte Grömitz-Fans eine faszinierende **Klang- und Fantasiereise** startet. Hier entschleunigen Körper und Geist bei Meditationen, Yin Yoga mit ätherischen Ölen und Achtsamkeits- und Atemübungen am Strand.

Highlight in Grömitz ist das **Achtsamkeits-Retreat** vom 8. bis 11. Dezember 2019 mit Dorothea Jöllenbeck, Bewegungslehrerin und BUQI-Trainerin. BUQI befreit den Körper von blockierenden, krankmachenden Faktoren und aktiviert dank spezieller Übungen die Lebenskräfte. Dorothea Jöllenbeck wandert mit den Teilnehmern am Strand, meditiert und leitet verschiedene BUQI- und „KörperLernen“-Einheiten an.

Das Wochenende vom 9. bis 12. Februar 2020 wird zum ultimativen Fitness-Retreat. Mit dem international erfolgreichen Konzept **Original Bootcamp** [www.orginal-bootcamp.com](http://www.orginal-bootcamp.com) motiviert der speziell ausgebildete Bootcamp-Trainer zu acht 60-minütigen Sporeinheiten. Die Teilnehmer erwarten Strandläufe mit Kraftausdauer-Intervallen oder tiefenmuskuläres Faszien-Training mit Fokus auf dynamischen ballistischen Übungen.

Speziell für Mamis gibt es zum Start ins Jahr das **BuggyFit-Retreat**. Vom 5. bis 8. Januar 2020 sind alle Übungen auf die Bedürfnisse von Müttern mit Kleinkindern bis zwei Jahre ausgerichtet – auch der Kinderwagen wird in das Workout integriert. Beim Powerwalking trainieren die Mamis ihre Ausdauer und stärken mit gezielten Kräftigungsübungen Core und Rücken – das ist wichtig, um nach Schwangerschaft und Geburt das Muskelgerüst wieder zu stärken.

### Grömitzer Winterauszeiten in der Übersicht

10. bis 13. November 2019	Yoga-Auszeit mit Nicole Dechow (Soul & Yoga, Hamburg)
08. bis 11. Dezember 2019	Achtsamkeit mit Ostseeblick (Dorothea Jöllenbeck)
05. bis 08. Januar 2020	BuggyFit für Mama & Kind
09. bis 12. Februar 2020	Fitness-Auszeit (Original Bootcamp)
01. bis 04. März 2020	Yoga-Auszeit mit der Seelenlauscherei

### Über das Ostseebad:

Inmitten der Lübecker Bucht in Schleswig-Holstein liegt das Ostseebad Grömitz mit seinem acht Kilometer langen Sandstrand, einer leichten Dünung und einer der längsten Promenaden Deutschlands mit 3,5 km Länge. Nicht ohne Grund gehört Grömitz zu den beliebtesten Seebädern Deutschlands - auch aufgrund einer hervorragend ausgebauten Infrastruktur. Die Gemeinde zählt mehr als 1,6 Millionen Übernachtungen, über 500.000 Tagesgäste pro Jahr und rund 3.000 Strandkörbe, die seit 100 Jahren von Ostern bis Oktober das Bild des Ostseebades bestimmen. Ob mit der Familie, als Alleinreisender oder als Sport- und Entspannungsausflügler: In Grömitz ist jeder mehr als gut aufgehoben. Das ganze Jahr über wird ein attraktives und abwechslungsreiches Kultur- und Sportprogramm geboten und die herrliche Natur lädt zu vielfältigen Ausflügen ein.

### Abdruck honorarfrei / Belegexemplar erbeten

### Fotohinweis:

Foto 1: BuggyFit für Mama und Kind im Ostseebad Grömitz, vom 5. bis 8. Januar 2020

Foto 2: Original Bootcamp beim Fitness Retreat vom 9 bis 12. Februar 2020

### Pressestelle

Tourismus-Service Grömitz  
Jacqueline Felsmann  
Neuer Markt 1, 23743 Grömitz  
Tel.: 04562 - 256 264  
E-Mail: [j.felsmann@groemitz.de](mailto:j.felsmann@groemitz.de)  
Internet: [www.groemitz.de](http://www.groemitz.de)

### PR Kontakt

LOERKE Kommunikation GmbH  
Christine Loerke  
Marxsenweg 18, 22605 Hamburg  
Tel.: 040 - 3099799 - 0  
E-Mail: [loerke@loerke-pr.com](mailto:loerke@loerke-pr.com)  
Internet: [www.loerke-pr.com](http://www.loerke-pr.com)