

# ONE DAY RETREAT

Sonntag, 23. November 2025

Hamburg / Wenzendorf



[peter-praunsmaendtl.de](http://peter-praunsmaendtl.de)



# Ein besonderer Tag

YIN YOGA

YOGA

MEDITATION

**METIME**

BREATHWORK

PILATES

COACHING

# Moin, schön, dass du da bist!

Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit die uns etwas bringt - getreu diesem Motto lade ich dich ein, einen ganzen Tag etwas für Körper, Geist, Seele und vor allem für DICH zu tun.

Beobachte deine Gedanken in ruhigen Meditationen, bringe deinen Körper zu Kraft und Beweglichkeit bei fließender Yoga- und kräftiger Pilates-Einheit und Sorge für Klarheit und Fokus beim Coaching Workshop.

Es ist für mich eine absolute Herzensangelegenheit, Menschen an einem magischen Ort zusammenzubringen, die gemeinsam etwas für ihre körperliche und mentale Gesundheit tun.

Ich freu mich riesig auf dich!

Dein Peter



# Das ONE DAY RETREAT 23. November 2025 \*



## **\*Inklusivleistungen:**

- Retreat Programm 9 bis ca. 18 Uhr (Yoga, Pilates, Yin-Yoga, Coaching)
- Willkommens-Geschenk
- Tee, Kaffee, Wasser, Snacks und Mittagessen
- Ausstattung wie Matten, Kissen, Decken

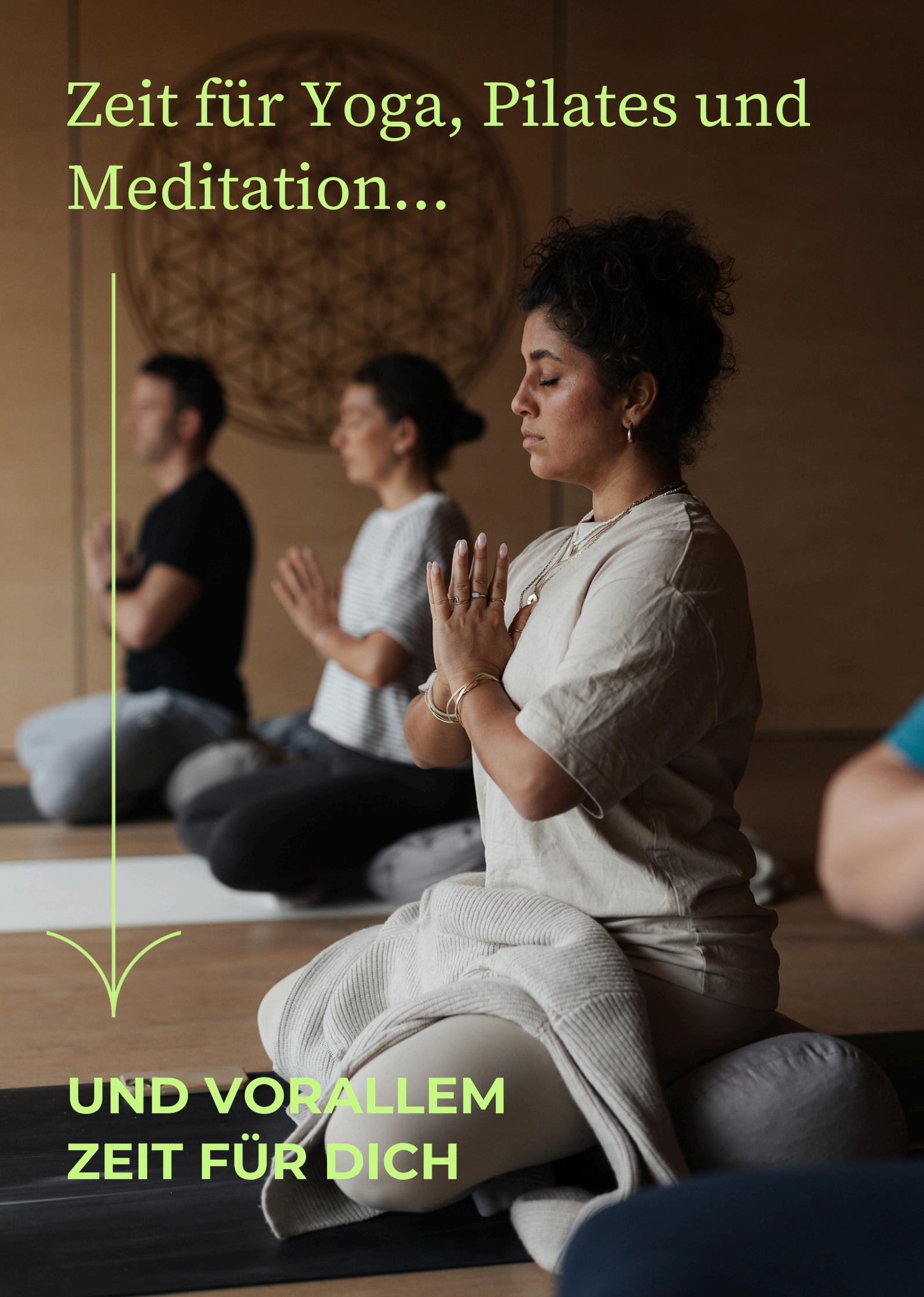
**189 EUR**

**Buchung mit Stichwort "ONE DAY RETREAT"**

**Per E-mail: [info@peter-praunsmaendtl.de](mailto:info@peter-praunsmaendtl.de)**

**Per Telefon/Whats app: +49 172 89 66 293**

Zeit für Yoga, Pilates und  
Meditation...



**UND VORALLEM  
ZEIT FÜR DICH**



## Ein magischer Ort für einen magischen Tag...

Immer wieder begeben sich auf die Suche, nach besonderen Locations für meine Retreats. Doch was macht eine Location wirklich besonders? Das Besondere ist die Geschichte, die Gründerin und der Ort.

Lass mich dir von Annie erzählen: Mitten in der Corona-Pandemie hatte sie den Mut, aus einem alten Pferdestall ein wunderschönes Yoga-Shala zu erschaffen. Ein Raum voller Energie, nur 35-40 Minuten von Hamburg entfernt – nah genug für die Anreise, aber weit weg vom Großstadtlärm.

Genau hier, im ruhigen Örtchen Wenzendorf, findet mein ONE DAY RETREAT statt - für mich ein magischer Ort!

“Ich folge im Leben  
immer der Freude.”

PETER PRAUNSMÄNDTL



# Diese Themen erwarten dich:

Mein ONE DAY RETREAT geben dir den richtigen Raum für Entfaltung und Wachstum. Dabei sind mir diese Themen wichtig:

1

## **Du hast Zeit für körperliches und mentales Wohlbefinden.**

Erlebe diese Zeit bei verschiedene Kurse wie Meditation, Breathwork, Yoga und Pilates.

2

## **Du hast Zeit für Dich und Austausch.**

In vertrauter, lockerer und cooler Atmosphäre ist genug Raum für ein Austausch und geselliges Miteinander.

3

## **Du hast Zeit für Selbstreflexion und Ruhe.**

Raus aus der Großstadt, rein in die Ruhe - so findest du ganz einfach den Zugang zu deinem persönlichen Resetknopf.



ZEIT FÜR RUHE UND KRAFT

# Warum jeder Mensch eine MeTime braucht:

## FEIERE DEIN WOW!

In unserem hektischen Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst. Zwischen beruflichen Herausforderungen, familiären Aufgaben und sozialen Verpflichtungen bleibt kaum Raum und noch weniger Zeit für unsere eigenen Bedürfnisse. Eine MeTime ermöglicht es, innezuhalten und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Doch eine MeTime ist viel mehr, als einfach Zeit mit sich zu verbringen. Es ist ein einzigartiger Weg zu sich selbst, die für jeden Menschen anders spürbar ist.

Ein Weg, der uns die Chance gibt, zur Ruhe zu kommen, die innere Balance wiederzufinden und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Mein MeTime Retreats laden dich ein, genau das zu erleben – eine Reise an einen kraftvollen Ort, der dich zurück zu deinen Bedürfnissen führt und zudem Wachstum und innere Zufriedenheit bringt.

Eine Reise, die nie aufhört, denn deine Reise zu Selfcare und MeTime beginnt JETZT!



EIN STARKER GEIST ÜBERWINDET JEDEN STEIN.