

## TERMINE und PREISE\* im Überblick

### Wochenenden:

- ◆ 30.01. - 01.02.2026 Fitnesswochenende
- ◆ 20.03. - 22.03.2026 Fit, glücklich & entspannt
- ◆ 30.10. - 01.11.2026 Fit, glücklich & entspannt

### Hotel Hohe Wacht in Hohwacht

Einzelzimmer: 595 € - Halbpension

Doppelzimmer 499 € - Halbpension

Der Preis inkludiert Übernachtung mit Halbpension, das Bewegungsprogramm und Eintritt in den Wellnessbereich.

### Bildungsurlaube:

- ◆ 02.03. - 06.03.2026  
Mit Yoga im Gleichgewicht

#### Hotel Gutshaus Parin

Einzelzimmer: 1.147 € - Halbpension & Seminargebühr

Doppelzimmer 1.087 € - Halbpension & Seminargebühr

- ◆ 28.09. - 02.10.2026  
Mit Rückenwind neu durchstarten,  
Rückengesundheit

#### Hotel Hohe Wacht in Hohwacht

Einzelzimmer: 1.216 € - Halbpension & Seminargebühr

Doppelzimmer 1.096 € - Halbpension & Seminargebühr

- ◆ 09.11. - 3.11.2026  
Work Life Balance

#### Hotel Hohe Wacht in Hohwacht

Einzelzimmer: 1.147 € - Halbpension & Seminargebühr

Doppelzimmer 1.096 € - Halbpension & Seminargebühr

# Meine Fitnesswochenenden und Bildungsurlaube 2026

Bewegung, Wissen, Ostseeluft: Sei **2026** mit dabei und tanke frische Energie! In meinen Fitnesswochenenden und Bildungsurlauben kombiniere ich abwechslungsreiche Workouts, alltagstaugliche Impulse und erholsame Auszeiten – ideal zum Auftanken und Dranbleiben.

- ◆ Fitnesswochenenden in Hohwacht (Ostsee)
- ◆ Bildungsurlaube in Hohwacht (Ostsee) & Parin (MV)
- ◆ In Kooperation mit dem Verband für Turnen und Freizeit in Hamburg (VTF)



Hotel Hohe Wacht in  
Hohwacht Ostsee

Hotel Gutshaus Parin in  
Parin (MV)

Lust dabei zu sein? Zur  
**Anmeldung** kommst du direkt über  
den QR Code – scannen, Website öffnen  
und deinen Platz sichern.



Fitness- und Gesundheitstraining  
Swantje Jacobsen  
Holstenstraße 24 • 24103 Kiel  
Tel. 0178 6164009 • Swantje.J@gmx.de  
[www.swantje-jacobsen.de](http://www.swantje-jacobsen.de)



„Zeit für dich!  
Kraft tanken,  
Wissen vertiefen,  
Balance finden“.

**Fitnesswochenenden  
& Bildungsurlaube  
2026**

# FITNESS - WOCHENENDEN

30.01. - 01.02.2026

## Fitnesswochenende in Hohwacht im Hotel Hohe Wacht (Preise\*)

Das Fitness Workout ist ein ausgewogenes, ganzheitliches Fitnesstraining, das Balance, Beweglichkeit und Entspannung miteinander verbindet. Ob zur Regeneration oder als Vitalisierung – dieser spezielle Mix schenkt dir innere Ausgeglichenheit.

Und nach einem Tag voller Fitness und Entspannung wartet der hoteleigene SPA-Bereich mit Sauna und Massageangeboten auf dich.

20.03. - 22.03.2026 / 30.10. - 01.11.2026

## Fit, glücklich & entspannt in Hohwacht im Hotel Hohe Wacht (Preise\*)

Zeit für mich, sich etwas gönnen, Zeit für Entspannung!

Wie oft wünscht man sich mehr Zeit für sich! Jetzt kannst du dein Vorhaben in die Tat umsetzen und ein erholsames Wochenende mit Entspannung und Ruhe verbringen. Ein sanftes Bewegungsprogramm, mit Outdoor-Elementen, lässt deine Faszien wieder flexibel und deine Muskeln wieder leistungsfähig werden. Die Schwerpunkte des Wochenendes sind Entspannungseinheiten von Progressiver Muskelentspannung, Meditationsübungen, zu autogenem Training bis hin zu Phantasiereisen. Leichte Yoga-übungen und eine „Wohlfühlgymnastik“ helfen dir ins Gleichgewicht zu kommen.

Denn entspannte kräftige Muskeln sorgen für mehr Wohlbefinden von Körper und Geist. Die Nähe zum Meer und der schöne Wellnessbereich des Hotels runden dieses wohlende Wochenende ab.

# BILDUNGSRUNLAUBE

02.03. - 06.03.2026

## Mit Yoga im Gleichgewicht im Gutshaus Parin (Preise\*)

Erlebe, wie Yoga dir hilft, beruflichen Stress abzubauen und mehr Ausgeglichenheit in deinen Alltag zu bringen. In unserem Seminar erwarten dich praxisorientierte Übungen und wertvolle Techniken, die sowohl deinem Berufsalltag als auch deiner Freizeit zugutekommen.

Du lernst Anti-Stress-Übungen, die dir helfen, Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren, sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen, die dir mehr Ruhe und Konzentration ermöglichen. Business-Yoga und Meditation am Arbeitsplatz bieten dir einfache Möglichkeiten, Verspannungen zu lösen, deine Produktivität zu steigern und deinen Geist zu beruhigen. Zusätzlich erfährst du, wie Stress, Gesundheit und Ernährung zusammenhängen und wie du durch bewusstes Handeln deine Lebensqualität verbessern kannst.

28.09. - 02.10.2026

## Mit Rückenwind neu durchstarten - Rückengesundheit

in Hohwacht im Hotel Hohe Wacht (Preise\*)

Körperliche und seelische Anforderungen im beruflichen Leben schlagen sich oft auf die Gesundheit und den Rücken nieder. Durch gezielte Übungen aus der Rückenprävention und verschiedene Entspannungsmethoden werden Ihre persönlichen und geistigen Ressourcen gestärkt. Nutzen Sie diesen besonderen Rückenwind an der Ostsee und lernen Sie, selbstwirksam zu handeln und rechtzeitig auf sich Acht zugeben.

Es werden Übungen aus der Gesundheitsförderung vermittelt, gleichzeitig erfahren Sie auch Hintergründe zu gesellschaftspolitischen Aspekten und Möglichkeiten.

09.11. - 13.11.2026

## Work Life Balance

in Hohwacht im Hotel Hohe Wacht (Preise\*)

Mehr Energie und Klarheit im Beruf. Sanfte Fitness, Yoga und Entspannung. In diesem Bildungsrurlaub erhältst du viele konkrete Anregungen, wie du deine innere und äußere Stabilität stärken und mehr Energie entwickeln kannst. Werde dir deiner Ziele und Grenzen bewusst, um im Beruf entspannter und effizienter zu werden. Übungen aus dem Yoga unterstützen dich dabei, dich im beruflichen Alltag klar und kraftvoll, ruhig und leicht zu fühlen.

Die Inhalte des Bildungsrurlaubs:

- ◆ Achtsamkeit und Yoga in Theorie und Praxis
- ◆ Ein Überblick der Methoden und Anwendungsmöglichkeiten im Beruf
- ◆ Verbesserung von innerer und äußerer Haltung, in Zusammenhang mit mentaler und körperlicher Kompetenz
- ◆ Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Förderung von Kraft, Flexibilität und Entspannung
- ◆ Erleben von Zentrierung und innere Ruhe
- ◆ Wie gelingt der Alltags-/ Berufstransfer?
- ◆ Möglichkeiten der Stressbewältigung im gesellschaftlichen Kontext