



STAMMERSHALLE

Badehotel & Restaurant



YOGA
SAUNA & SALTVAND

24.-26. APRIL
2026

Retreat for Krop & Sjæl

Yoga, Saunagus & Saltvandsdyp

Giv dig selv en weekend med ro, fordybelse og forkælelse – på det ikoniske Stammershalle Badehotel.

Med udsigt over Østersøens horisont byder vi dig velkommen til et eksklusivt retreat med mindful yoga, saunagus og opvarmet saltvandspool.

En helhedsoplevelse for krop og sind – i balance med naturen.

DeStress & Yin Flow Yoga

Blid, nærværende yoga, der inviterer dig til at lande i kroppen og give slip. Med bløde stræk og bevidst åndedræt løsner vi lag for lag spændinger – både fysisk og mentalt. Du støttes nænsomt tilbage til ro, kontakt og fornyet energi, i et tempo hvor hele dit system kan følge med.



Saunagus & koldtvandsdyp

Du inviteres ind i den varme sauna, hvor du omsluttet af æteriske olier, beroligende musik og guidet meditation.

Sanserne vækkes og kroppen falder til ro, mens spændinger og bekymringer stille slipper taget. Når varmen har gjort sit arbejde, træder du ud i den friske havluft – og lader kulden fra poolen eller havet give dig et klart og forfriskende møde med nuet.

Opvarmet saltvandspool

Vandet, det helende element,
følger dig hele weekenden.
I den opvarmede saltvandspool
kan du flyde vægtløs, nyde
stilheden eller deltage i guidet
AquaRun – et legende, styrkende
og meditativt træningsflow i vand,
hvor vi arbejder med balance,
bevægelse og kontakt til kroppen
på en sansende måde.

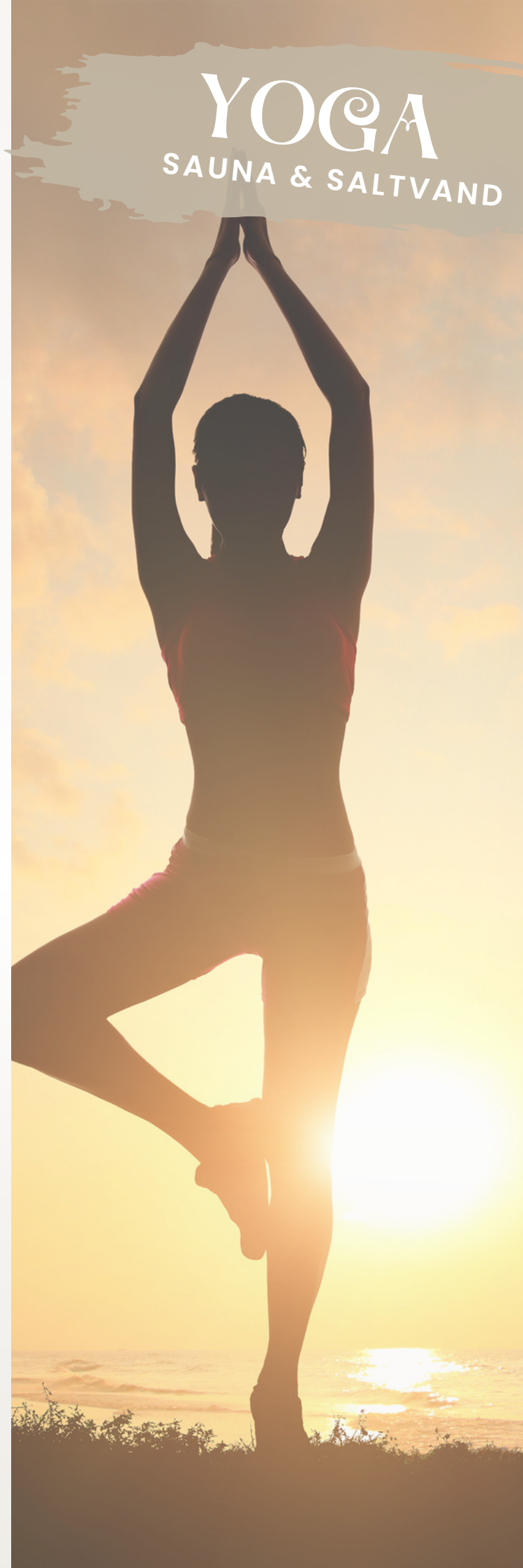


Natur, nærvær & nydelse

Du har mulighed for at gå ture
langs den smukke klippekyst og
stilne sindet til lyden af det
brusende hav.

Du kan også gå på opdagelse i
den fortryllende troldeskov, der
breder sig lige bag hotellet.

Når du vender tilbage, venter
hotellets varme atmosfære – og
det bornholmske køkken står klar
til at forkæle dig.





YOGA

SAUNA & SALTVAND

PROGRAM 24.-26. APRIL



Fredag

kl. 15.00	Ankomst og tjek ind
kl. 15.30	Velkomst - Kaffe & Kage
kl. 16.45-18.00	Yin Flow Yoga
kl. 18.30	2-retters middag
kl. 20.30-21.30	Meditativ saunagus
kl. 22.00	Hygge / Godnat



Lørdag

kl. 7.30-9.00	Go' Morgen Yoga & havdyp
kl. 9.30	Brunch
kl. 12.00-13.00	AquaRun og AquaYoga
kl. 13.00	Fritid
kl. 16.30-18.00	Yin Flow Yoga
kl. 18.30	3-retters middag
kl. 20.30-21.30	Meditativ saunagus
kl. 22.00	Hygge / Godnat



Søndag

kl. 7.30-9.00	Go' Morgen Yoga & havdyp
kl. 9.30	Brunch
kl. 10.30-11.30	Afsked - Tjek ud



- Indkvartering i nyrenoverede, smukke dobbeltværelser

Pris 5.555 kr.



YOGA
SAUNA & SALT VAND

Sussi Munch

*Kropsterapeut, yogainstruktør
og ejer af YogaSussi.dk*



Jeg er passioneret alternativ behandler og underviser, som brænder for at guide, motivere og inspirere mennesker til at fremme deres sundhed både fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og energetisk.



Mit formål er at skabe et kærligt og trygt rum, hvor du kan finde indre ro, balance og fornyet energi. Jeg ønsker at tilbyde et frirum fra hverdagens stress, hvor man kan fordybe sig i sig selv.



Jeg bringer min erfaring som kropsterapeut, underviser, kvinde og mor med mig i mødet med mine medmennesker. Med smil, nærvær og dyb empati skaber jeg et trygt rum, hvor vi sammen kan udforske både krop og sind i en atmosfære af ro og fordybelse.



Læs mere på

www.yogasussi.dk