

# Freundinnen-Wochenende in Potsdam

mit Yoga, Lesungen, Workshop & Shopping



Wie wäre es mit einer kleinen Auszeit mit der besten Freundin, einer spirituellen Pause vom Alltag und einer kleinen Reise? Die Direktorin des NH Potsdam Janina Bachmann-Graffunder kennt die Herausforderungen und Schwierigkeiten der modernen Frau. Eingebunden in Job, Familie und alle anderen Herausforderungen des immer schneller werdenden Alltags bleibt meist keine Zeit für das Wesentliche und die eigenen Bedürfnisse. Deshalb hat sie gemeinsam mit anderen Powerfrauen ein Wochenende ausgerufen, um wieder einmal zu sich und zu innerer Ruhe zu finden und vielleicht ein paar Anregungen für den Umgang mit Alltagsschwierigkeiten zu finden. In entspannter Atmosphäre erwarten euch unter anderem zwei YOGA-Trainingseinheiten mit den Powerfrauen Ulrike und Kristin van der Meer. Der Fitnessstrend Athleticflow vereint das Beste aus zwei Welten: Yoga trifft auf High-Intervall und beides verschmilzt zum dynamischen Flow. Spürt nach dem Training Muskeln, von denen ihr nicht wusstet, dass diese existieren. Programmänderungen aus witterungsbedingten und organisatorischen Gründen vorbehalten!

## Reisedaten

---

- 11.02.2022 bis 13.02.2022, 269,- €
- 11.03.2022 bis 13.03.2022, 269,- €

## Die Höhepunkte

---

- 2 Übernachtungen im 4 Sterne NH Potsdam
- Überraschungsgeschenk auf dem Zimmer
- 2 x Yoga Workshop „Athleticflow“
- Resilienz Workshop

## Inklusive

---

- 2 Übernachtungen im 4 Sterne NH Potsdam mit großem Frühstück (Sonntag bis 12.00 Uhr)
- Überraschungsgeschenk auf dem Zimmer
- 20.30 Uhr Get together und Kennenlernen an der Hotelbar inklusive ausgewählter Getränke und Snacks mit der Hoteldirektion am Freitag
- 2 x Yoga Workshop „Athleticflow“ mit Ulrike und Kristin van der Meer (Freitag 19.00 20.00 Uhr / Sonntag 09.00 10.00 Uhr)
- Resilienz Workshop mit Beate Fernengel am Samstag
- Workshop „Die perfekte Klamotte“ mit der Potsdamer Mode Ikone Nadine Zechlin
- Geführte VIP Shopping Tour durch die Potsdamer Boutiquen am Samstag Nachmittag
- Paulas mit Paula Lambert inklusive einem Getränk und Snack am Samstagabend
- Ausklang an der Hotelbar
- Late Check out am Sonntag bis 17.00 Uhr
- Erinnerungsfoto von „Lass Knipsen“
- 10€ Gutschein für das Ayurveda Studio im Hotel
- Begleitung und Betreuung durch die Hoteldirektorin des NH Potsdam Janina Bachmann Graffunder

# Reiseverlauf

---

## 1. Tag:

Individuelle Anreise

## 2. Tag:

Samstagvormittag erwartet euch ein inspirierender Workshop zum Thema „Resilienz“ mit Beate Fernengel. Sie sieht offene Kommunikation auf Augenhöhe als Basis für ihre Coachings an. Nachmittags geht's dann rund um die „perfekte Klamotte“ mit der Potsdamer Mode-Ikone Nadine Zechlin. Im Workshop transportiert sie Emotionen und zeigt neue Ideen und Kreationen. Wenn sie spricht, geht es Frau gut und es gibt Lösungen für jedes Klamottenproblem. Im Anschluss geht es zu einem gemeinsamen Shopping-Ausflug durch die coolen Shops in Potsdam – individuelle Beratung inklusive. Der Nachmittag steht für Wellness- und Beauty-Anwendungen zur Verfügung und abends empfängt Euch die Autorin Paula Lambert zu einem interaktiven Meet & Read. Sie ist Sex- und Beziehungsexpertin, Moderatorin und Schriftstellerin. Unter der Dachmarke „Paula kommt“ laufen mehrere Formate im Fernsehen, in denen sie die Themen Liebe und Leidenschaft bearbeitet. Außerdem hat sie 2019 den Beziehungspodcast „Podcast des Scheiterns“ ins Leben gerufen. Von Paula Lambert sind sechs Bücher erschienen, unter anderem „Finde Dich gut, sonst findet Dich keiner“. Sie freut sich auf eine ganz besondere Lesung mit euch. Wie funktioniert Selbstliebe, warum ist sie so wichtig und wie pflegt man eine gesunde Beziehung – mit sich selbst und mit anderen. Den Abend lasst ihr gesellig mit Drinks in der Hotelbar ausklingen.

## 3. Tag:

Der Sonntag startet noch einmal mit einer Yoga-Einheit, und das Frühstück könnt ihr sogar bis 12.00 Uhr ausgiebig genießen. Das komplette Wochenende wird von der Hoteldirektorin begleitet viel Spaß, Informationen und Entspannung sind garantiert – für ausreichend Prosecco ist natürlich gesorgt!

## Hotel

---



### **NH Potsdam**

Ihr wohnt im 4-Sterne NH Potsdam. Das unter Denkmalschutz stehende Haus liegt direkt am Holländischen Viertel. Viele Restaurants und Bars, aber auch die wichtigsten Sehenswürdigkeiten sind zu Fuß zu erreichen

## Weitere Infos

---

### **Voranreise/Verlängerungsnacht pro Person**

Doppelzimmer EUR 69,-

Einzelzimmer EUR 89,-

### **Nicht im Reisepreis enthalten**

- An / Abreise nach Potsdam
- Citytax der Stadt Potsdam
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Persönliche Reiseversicherungen

### **Reiseunterlagen**

Alle benötigten Voucher, etc. erhalten Sie bei Anreise im Hotel

### **Reisebuchung**

Sie können schriftlich oder auf elektronischem Weg buchen. Anschließend erhalten Sie die Reisebestätigung und Rechnung.

### **Bezahlung der Reise**

Die Zahlung Ihrer gebuchten Reise ist per Rechnung oder per Lastschrift möglich. Kreditkartenzahlung ist nicht möglich.

### **Reiseschutz**

Im Reisepreis ist kein Reiseschutz enthalten. Sie können jederzeit vor Reisebeginn gegen Zahlung von Stornokosten von der Reise zurücktreten. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Stornierung der Reise die festgelegten Stornierungsgebühren anfallen. Wir empfehlen Ihnen daher dringend, eine Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen!

### **Reisebedingungen**

Es gelten die Reisebedingungen des Reiseveranstalters.

### **Reiseveranstalter**

M-tours Live Reisen GmbH, Puricellstr. 32, 93049 Regensburg

## Termine & Preise

---

- 11.02.2022 bis 13.02.2022
  - Doppelzimmer 269,- € p.P.
  - Einzelzimmer 299,- € p.P.
  - Reise buchen
- 11.03.2022 bis 13.03.2022
  - Doppelzimmer 269,- € p.P.
  - Einzelzimmer 299,- € p.P.
  - Reise buchen

## Inklusiv & Optional

---

### Inklusive:

- 2 Übernachtungen im 4 Sterne NH Potsdam mit großem Frühstück (Sonntag bis 12.00 Uhr)
- Überraschungsgeschenk auf dem Zimmer
- 20.30 Uhr Get together und Kennenlernen an der Hotelbar inklusive ausgewählter Getränke und Snacks mit der Hoteldirektion am Freitag
- 2 x Yoga Workshop „Athleticflow“ mit Ulrike und Kristin van der Meer (Freitag 19.00 20.00 Uhr / Sonntag 09.00 10.00 Uhr)
- Resilienz Workshop mit Beate Fernengel am Samstag
- Workshop „Die perfekte Klamotte“ mit der Potsdamer Mode Ikone Nadine Zechlin
- Geführte VIP Shopping Tour durch die Potsdamer Boutiquen am Samstag Nachmittag
- Paulas mit Paula Lambert inklusive einem Getränk und Snack am Samstagabend
- Ausklang an der Hotelbar
- Late Check out am Sonntag bis 17.00 Uhr
- Erinnerungsfoto von „Lass Knipsen“
- 10€ Gutschein für das Ayurveda Studio im Hotel
- Begleitung und Betreuung durch die Hoteldirektorin des NH Potsdam Janina Bachmann Graffunder

### EU-Pauschalreiserichtlinie:

Nach Artikel 251 EGBGB informieren wir alle Reisenden vor der Buchung über ihre grundlegenden Rechte bei einer Pauschalreise. Das Formblatt mit allen Informationen des Reiseveranstalters finden Sie nachfolgend: [Formblatt zur Unterrichtung des Reisenden bei einer Pauschalreise nach § 651a des Bürgerlichen Gesetzbuchs](#)

## Reiseveranstalter

---



### **M-tours Live Reisen GmbH**

M-tours Live Reisen bietet bereits seit 25 Jahren qualitativ hochwertige Gruppen- und Leserreisen an. Pulsierende Städte mit ausgewählten Rahmenprogrammen in Deutschland, aber auch spannende Rundreisen im Europäischen Ausland, sowie ferne Länder zählen ebenso zum Portfolio, wie stimmungsvolle Musikveranstaltungen und Aktivreisen. Als Partner mehrerer Kreuzfahrtreedereien bietet das Team von M-tours Live Reisen auch Flußkreuzfahrten im Vollcharter an – der deutsche Begleitbus, sowie ein abwechslungsreiches Bord- und Ausflugsprogramm sind natürlich immer bereits inkludiert.

## Ihr Ansprechpartner

---

Mo – Do 10.00 – 15.00 Uhr

Telefon: 0941-29 70 80

E-Mail: [info@m-tours-live.de](mailto:info@m-tours-live.de)

Diese Reise online ansehen oder buchen: <https://www.vrm-reisen.de/reise/freundinnen-wochenende-potsdam/>