

## Board statt Matte

### Seezeitlodge Hotel & Spa startet mit SUP-Yoga-Angebot - Neues sportliches Highlight auf dem Bostalsee im Saarland

Premiere am saarländischen Bostalsee: Die Seezeitlodge Hotel & Spa bietet ihren Gästen ab sofort Yogakurse auf dem Wasser an. Stand-Up-Paddling-Yoga, kurz SUP-Yoga, ergänzt damit perfekt das Freizeitprogramm des inmitten von unberührter Natur, in Alleinlage am Bostalsee gelegenen Hotels. In Gruppen von drei bis fünf Personen startet der Kurs unter der Leitung von Seezeitlodge-Yogalehrerin Stefanie Dell mit einer kurzen theoretischen Einführung an Land zu Material, Körperhaltung, Paddeltechnik und Sicherheit auf dem Wasser, bevor es auf das Stand-Up-Paddleboard geht. 90 Minuten lang können sich die Teilnehmer:innen vom Wasser tragen lassen und in tiefer Verbindung mit dem Element die Yoga-Übungen, bei denen gerade die Ansprache der Tiefenmuskulatur sowie die Haltung der Balance im Fokus stehen, praktizieren. Die Kurse finden nach Voranmeldung und ab drei Personen in den Sommermonaten Juli bis September bei schönem Wetter und ruhigem See statt und werden in Kooperation mit der Segelschule S.A.L.T durchgeführt. Teilnehmer:innen zahlen 45 Euro inklusive SUP-Verleih. Anschließend sorgt das 2.700 Quadratmeter große Seezeit Spa mit Panoramasauna, Kräuterbad, Biosauna, Dampfbad sowie das keltische Außensaunadorf mit Erd-, Kräuter- und Keltischer Sauna für Entspannung. Die Übernachtungspreise in der Seezeitlodge beginnen bei 390 Euro für zwei Personen in der Wohlfühlkoje, ab 430 Euro für zwei Personen im Seezimmer, in den Kleinen Suiten ab 510 Euro für zwei Personen und in der Lieblings Suite für 590 Euro für zwei Personen. Alle Zimmerpreise verstehen sich inklusive Seezeit Kulinarik. Weitere Informationen finden sich unter [www.seezeitlodge-bostalsee.de](http://www.seezeitlodge-bostalsee.de).

Die Übungen werden abseits des Badetrubels an einem ruhigen Platz durchgeführt. Die SUP-Boards sind dabei als „Blume“ angeordnet und fest verankert an einer Boje, um gleichzeitig das Gruppengefühl aber auch die Sicherheit der Gäste zu fördern. Für Stefanie Dell, die seit elf Jahren Yoga unterrichtet, ist es wichtig, welche individuellen Voraussetzungen die

.../2



einzelnen Personen mitbringen, um den Kurs auf dem Wasser durchzuführen. Da jede Übung aus dem traditionellen Yoga, teilweise angepasst auch auf dem Board praktiziert werden kann, können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen - die Kurse werden entsprechend flexibel gestaltet. Schließlich möchte die Yogalehrerin den Gästen eines mitgeben: „Ein Lächeln am Ende der Stunde. Körperlich mobilisiert und erholt, mental durch Atem und Bewegung entspannt.“ Neben den SUP-Yoga-Kursen bietet die Seezeitlodge zudem traditionelles Yoga in Einzelstunden täglich, aber auch in Packages an. Ganz nach dem Konzept des Hotels sind diese auf den keltischen Jahreskreis abgestimmt.

### **Über die Seezeitlodge Hotel & Spa**

Die Seezeitlodge Hotel & Spa ist ein natürlicher Kraftort, eingebunden in die umgebende Mittelgebirgslandschaft und eng verknüpft mit der regionalen Kulturgeschichte. Bereits die Kelten ließen sich im Naturpark Saar-Hunsrück nieder. In exponierter Lage auf einem kleinen bewaldeten Kap versteht sich das Wellnessresort als Rückzugsort inmitten der Natur. Neben Elementen der Umgebung zieht sich auch die keltische Kultur der Region wie ein roter Faden durch die Seezeitlodge. Die Gäste erwartet neben 98 modernen Zimmern und Suiten, das Restaurant LUMI mit Terrasse und Community Table, die Bar NOX, eine Bibliothek, eine großzügige Lobby mit Lounge und Feuerstelle auf der Terrasse, drei Tagungsräume und das Seezeit Spa mit keltischem Saunadorf. Unter dem Credo „Echt schön. Schön echt.“ erschuf das Gastgeberpaar Kathrin und Christian Sersch mit viel Innovationskraft und Liebe zum Detail ein Hotel, das Wellnessurlauber, Sportler, Genießer sowie Kultur- und Naturliebhaber gleichermaßen begeistert. Weitere Informationen finden sich unter [www.seezeitlodge-bostalsee.de](http://www.seezeitlodge-bostalsee.de).

Copyright Fotos:

Bilder 1-3: © Seezeitlodge Hotel & Spa / Dieter Schummer

München/Bostalsee, 14. Juli 2022

Für weitere Informationen

Marius Dorn/Michaela Struck von Wins  
STROMBERGER PR GmbH  
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188  
81379 München  
T +49(0)89/189478-89  
[dorn@strombergerpr.de](mailto:dorn@strombergerpr.de)  
[www.strombergerpr.de](http://www.strombergerpr.de)

Kathrin Sersch/Christian Sersch  
Seezeitlodge Hotel GmbH  
Am Bostalsee 1  
66620 Gonnweiler  
T +49 (0)6852/80980  
[mail@seezeitlodge.de](mailto:mail@seezeitlodge.de)  
[www.seezeitlodge-bostalsee.de](http://www.seezeitlodge-bostalsee.de)