



Yoga am Meer (Sylt) vom 26.03.23 – 01.04.23

Du bist eingeladen, inmitten der wundervollen Natur und fast direkt am Meer zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und dich zu entspannen, um dann wieder gestärkt in den Alltag zu starten.

Die Akademie am Meer / Volkshochschule Klappholtal (mittleres Bild) befindet sich in den weiten Dünen des Sylter Nordens zwischen Kampen und List. Ihre Lage ist einzigartig: Mitten im Naturschutzgebiet liegt sie direkt hinter dem breiten Weststrand, mit dem die Insel sich der Nordsee zuwendet.

Eine kleine Ansammlung von Gebäuden und Häuschen, weitläufig in den Dünen verstreut. Dazwischen führt ein Weg mit Holzplanken direkt zum Strand.

Wir wohnen in einfach, aber behaglich eingerichteten Zimmern mit Waschbecken; WCs und Duschen sind meist separat zu finden.

Dreimal täglich werden Sinne und Gaumen am köstlichen Buffet verwöhnt, wahlweise mit Fleisch und Fisch oder vegetarisch - mit Vorankündigung ist auch spezielle Kost für Gäste mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten möglich.

Tagsüber bleibt genug Zeit für Strandspaziergänge, Inselausflüge, Strand-Sauna-Besuche, Mittagsschläfchen oder sonstige Wohltaten.

Am Mittwoch besteht nach Lust und Laune die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Ausflug. Je nach Wetter habe ich mir für dieses Jahr eine besondere Wanderung ausgesucht, der uns auch an die „ruhigere“ Seite der Insel führt.

Anreise

Die Anreise wird von den TeilnehmerInnen selbst organisiert und ist nicht im Preis enthalten. Gerne kann ich aber Tipps zur Anreise geben.

Tagesablauf

07:15 – 08:30 Uhr	Yoga (Hatha-/Vinyasa-Yoga) Anfänger bis Mittelstufe!
08:45 – 09:45 Uhr	Frühstück Freie Zeit für die Insel
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagessen (oder Lunch-Paket bei Vorbestellung) Freie Zeit für die Insel
17:30 – 18:30 Uhr	Abendessen
19:30 – 20:45 Uhr	Yin-Yoga (außer am Mittwoch) Am Anreisetag von 20:00 Uhr – 21:15 Uhr Freie Zeit zum Entspannen, gesellige Abende, etc.

Das Programm ist ein Angebot und kann, muss aber nicht (komplett) in Anspruch genommen werden. Je nach „Corona-Lage“ können sich noch kurzfristige Änderungen des Programms oder der Zeiten ergeben.

Wieviele kostet die Reise?

Preis incl. Seminargebühr, Unterkunft, Vollpension (incl. Getränke beim Essen) und Kurtaxe

Einzelzimmer	888,-- Euro
Doppelzimmer	798-- Euro

So bist Du dabei:

Sende den Anmeldebogen ausgefüllt und unterschrieben an mich zurück. Mit einer Anzahlung von 150,-- Euro sicherst Du dir deinen Platz.

Claudia Sontheimer, Heilpraktikerin
FaYo-Trainerin und Yoga-Lehrerin
E-Mail: studio@cs-yogatherapie.de
Tel.: 0881-92770966