



Yoga am Meer (Sylt)

vom 01.11.20 – 07.11.20

Die Akademie am Meer / Volkshochschule Klappholttal (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.

Anreise

Die Anreise wird von den TeilnehmerInnen selbst organisiert und ist nicht im Preis enthalten. PKWs werden in Niebüll auf den Zug verladen.

Vom Bahnhof in Westerland verkehren halbstündlich Busse nach List, die Haltestelle „Vogelkoje“ ist ca. 800m von der Akademie am Meer entfernt.

Tagesablauf

07:45 – 09:00	Yoga (Hatha-/Vinyasa-Yoga) Anfänger bis Mittelstufe!
09:00 - 10:00	Frühstück
	Freie Zeit für die Insel
12:00 - 14:00	Mittagessen (falls man möchte)
	Freie Zeit für die Insel
17:00 - 18:15 (außer Mittwoch)	Yin-Yoga (am Anreisetag von 19:45-20:45 Uhr)
18:30 - 19:30	Abendessen
	Freie Zeit zum Entspannen, gesellige Abende etc.

Wieviel kostet die Reise?

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

Einzelzimmer 796,-- Euro

Doppelzimmer 724,-- Euro

Anmeldung

Anmeldung und Fragen bitte an:

Claudia Sontheimer, Heilpraktikerin

FaYo-Trainerin und Yoga-Lehrerin

E-Mail: info@heilpraxis-sontheimer.de

Tel.: 0881-92770966