



Sylt

YOGA AM MEER

VOM 06.12. - 12.12.26

Finde Ruhe und neue Energie inmitten der Sylter Dünen. Mein Yoga-Retreat in der Akademie am Meer bietet dir den idealen Ort, um Körper und Geist zu entspannen. Genieße köstliche Mahlzeiten, erkunde die Insel und kehre erfrischt in den Alltag zurück.

Beinhaltet:

- 6 Nächte in einfachen Zimmern mit Waschbecken (Dusche + WC meist separat)
- Vollpension (incl. Getränke am Tisch)
- Yoga-Einheiten
- 1 gemeinsamer Ausflug
- Kurtaxe und Hörergebühr
- Der Yoga-Kursanteil (ohne Übernachtung) kann evtl. als **Präventionskurs** bei der Krankenkasse anerkannt werden. Bitte erkundige dich vorab bei deiner Kasse.

EZ 1034€ | DZ 908€

zzgl. der gültigen Kurtaxe

CLAUDIA SONTHEIMER

Yoga-Trainerin

☎ +49 1515 2221878

✉ studio@cs-yogatherapie.de



Anreise

Die Anreise wird von den Teilnehmern selbst organisiert und ist nicht im Preis enthalten. Gerne unterstütze ich dich bei der Planung mit Tipps.



Tagesablauf

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



So bist Du dabei!

- Sende den ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldebogen an mich zurück.
- Mit einer Anzahlung von 150 € sicherst du dir deinen Platz.
- Der Restbetrag ist spätestens 6 Wochen vor Beginn fällig – per getrennter Überweisung an: die Akademie am Meer (für Unterkunft & Verpflegung, Kurtaxe, Hörergebühr) und an mich (für das Honorar)