



Sylt

YOGA AM MEER

6. bis 12. Dezember 2026

Sechs Tage hinter den Dünen. Der Strand ist keine fünf Minuten entfernt und im Dezember fast menschenleer. Morgens Yoga, tagsüber Insel, abends Yin Yoga.

Zum ersten Mal fahre ich im Advent hoch. Und bin selbst gespannt, wie festlich geschmückt sich die Insel dann zeigt – Lichter in den Reetdächern, der Wintermarkt in Westerland.

Im Preis enthalten

- 6 Nächte in der Akademie am Meer, direkt hinter den Dünen
- Vollpension, überwiegend vegetarisch – Wasser und Tee zu den Mahlzeiten
- Yoga morgens und abends – sanft, für jeden Körper
- Wanderung Leuchtturm Kampen – Uwe-Düne – Rotes Kliff
- Ausflug zum Sylter Wintermarkt in Westerland
- Hörergebühr

Gut zu wissen

Die Unterkunft ist einfach und ohne viel Komfort: Bett, Schrank, Tisch und Waschbecken. Die wenigsten Zimmer haben eigene Dusche und WC, meist liegen sie auf dem Gang. Wie es dort aussieht, siehst du auf akademie-am-meer.de.

Der Yoga-Anteil kann eventuell als Präventionskurs bei der Krankenkasse anerkannt werden. Frag am besten vorab bei deiner Kasse nach.

EZ 1.034 € | DZ 908 €

zzgl. der gültigen Kurtaxe

CLAUDIA SONTHEIMER

Yoga-Therapeutin & Heilpraktikerin

T 01515 2221878

M studio@cs-yogatherapie.de

Drei kleine Rituale

In jeder Sylt-Woche gibt es drei Momente, die nicht im Programm stehen. Einen am ersten ganzen Tag, einen am letzten Abend, einen dazwischen.

Mehr verrate ich vorher nicht.

Anreise – allein oder gemeinsam

Die An- und Abreise organisiert jede selbst und sie ist nicht im Preis enthalten. Wer möchte, kann aber mit mir zusammen fahren.

Ich starte in Weilheim, in München steigen welche zu, manche in Nürnberg, manche erst in Hamburg. Vorher sage ich dir, welche Verbindung wir nehmen und wo du dazukommst. In Westerland treffen wir uns alle und teilen uns ein Sammeltaxi zur Akademie – die Kosten dafür legen wir um.

Vorab bekommst du von mir eine Packliste und alle Infos, die du für die Woche brauchst.

Tagesablauf

07:15 – 08:30	Yoga, Hatha und Vinyasa (außer samstags) <i>Anfänger bis Mittelstufe</i>
08:45 – 09:45	Frühstück
13:00 – 14:00	Mittagessen (oder Lunchpaket auf Vorbestellung)
ab 14:00	Freie Zeit für die Insel
17:30 – 18:30	Abendessen
19:30 – 20:45	Yin Yoga
ab 20:45	Freie Zeit, gesellige Abende

Die Zeiten können sich verschieben – etwa wenn die Anreise länger dauert oder die Akademie ihre Essenszeiten anpasst.

Musst du Yoga können?

Nein. Ich passe das Niveau an die Gruppe an und korrigiere nicht.

Für jeden Körper. Du machst die Übungen so gut, wie du es heute kannst.

Wenn du Einschränkungen hast, sag mir vorher Bescheid – dann finden wir gemeinsam eine Lösung.

Wo wir wohnen

Die Akademie am Meer in Klappholttal, zwischen Kampen und List – direkt hinter den Dünen, am Rand des Naturschutzgebiets Nord-Sylt. Keine fünf Minuten bis zum Wasser.

Eine Lage, die es so kaum ein zweites Mal gibt.

So bist du dabei

- 1 Schick mir den ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldebogen zurück.
- 2 Mit einer Anzahlung von 150 € sicherst du dir deinen Platz.
- 3 Der Restbetrag ist spätestens sechs Wochen vor Beginn fällig – in zwei getrennten Überweisungen: an die Akademie am Meer für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und Hörergebühr, und an mich für das Honorar.

Fragen? Ruf einfach an: 01515 2221878

oder schreib mir: studio@cs-yogatherapie.de