

Informationen

Yoga-Relax-Woche auf Sylt vom 19. - 25.04.2025

in der Akademie am Meer, Klappholtal (zwischen Kampen und List)



Inhalte Yogaworkshop

Sich Zeit nehmen, den Alltag hinter sich lassen und mit Yoga & Meer neue Energie schöpfen und aktive Erholung in einer wunderbaren Landschaft genießen. In diesem kreativ gestalteten Yogaworkshop werden Anfängerinnen und Fortgeschrittene an ruhige statische sowie dynamisch fließende Bewegungen und Atemübungen aus dem Hatha Yoga herangeführt und ihrem Bewegungsvermögen entsprechend gefördert und gefordert.

Ziel aller Übungen ist es, Körper, Atem und Geist in harmonischen Einklang zu bringen und nachhaltig zu entspannen. Die Übungseinheiten werden je nach Wetterlage in der Natur und/oder in einem Übungsraum durchgeführt. Angeboten werden 11 Yogaeinheiten à 90 Minuten und 2 Einheiten à 60 Minuten (s. unter Programm).

Anzahl der Teilnehmer*innen; Vorkenntnisse Yoga

Es können insgesamt max. 13 Personen am Yogaworkshop teilnehmen. Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Referentin

Sigrid Schulte im Rodde (Yogalehrerin Basic BDY, Diplom Sportlehrerin, Diplom Betriebswirtin)

Programm

Samstag, 19.04.2025: Anreisetag

ab 15:00 Uhr Check-In im Verwaltungsgebäude vom Klappholtal
18:00 - 19:15 Uhr gemeinsames Abendessen im Haus Uthland (gemeinsamer Tisch)
19:30 - 21:00 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in den Kursablauf, sanfter Tagesausklang mit Abend-Yoga im Übungsraum

Sonntag, 20.04.2025 bis Donnerstag, 24.04.2025

07:15 - 08:45 Uhr Yoga & Meer (Outdoor und/oder Übungsraum, je nach Wetterlage)
08:45 - 09:45 Uhr gemeinsames Frühstück
Zeit zur freien Verfügung
12:00 - 14:00 Uhr gemeinsames Mittagessen im Haus Uthland
14:00 - 16:30 Uhr Zeit zur freien Verfügung
16:30 - 18:00 Uhr Yoga-Praxis im Übungsraum
18:00 - 19:15 Uhr gemeinsames Abendessen
19.30 - 20:30 Uhr Abend-Yoga an 2 Abenden (Montag und Mittwoch)

Freitag, 25.04.2024: Abreisetag

07:30 - 08:00 Uhr eventuell Yoga & Meer (Outdoor)
08:00 - 09:45 Uhr Frühstück **inkl. Lunchpaket** für die Fahrt, danach individuelle Abreise
bis 10:00 Uhr Check-Out

Informationen

Yoga-Relax-Woche auf Sylt vom 19. – 25.04.2025

in der Akademie am Meer, Klappholtal (zwischen Kampen und List)



Die Akademie am Meer / Volkshochschule Klappholtal

Das Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft und bietet damit die Option für Erholung in wunderbarer Umgebung. Die Akademie ist Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung und eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein (gegründet 1919). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

Yogaraum, -zubehör und -bekleidung

Uns steht ein fester Übungsraum mit Yoga-Matten, Decken und Hockern in ausreichender Form zur Verfügung. Hilfreich ist ein Tuch zum Abdecken der Matte. Wer 2 Yogablöcke besitzt, sollte diese bitte ebenfalls mitbringen.

Für den Übungsraum wird warme und bequeme Bekleidung im „Zwiebellook“ empfohlen. Für die Übungseinheiten **in der Natur/am Strand** sollte warme, wetterfeste und winddichte Kleidung mitgebracht werden (Regenjacke und evtl. Regenhose, Mütze, Schal, Handschuhe).

Anreise individuell (mit der Bahn oder mit dem eigenen PKW)

Die Anreise zur Akademie am Meer erfolgt individuell und wird von jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer selbst organisiert. Es ist möglich, ab Münster mit einem durchgehenden Zug anzureisen. Die Fahrt endet in Westerland (Sylt).**

Vom Bahnhof Westerland kann ein öffentlicher Bus (Linie 1 in Richtung List) bis zur Haltestelle Vogelkoje genommen werden. Dort zweigt der Privatweg ins Klappholtal ab. Von der Bushaltestelle Vogelkoje sind es ca. 800 m zu Fuß ins Klappholtal zur Akademie am Meer.

Bei Anreise mit dem PKW muss ein Autoreisezug ab Niebüll (Deutschland) oder die Fähre ab Dänemark vorab gebucht werden. An der Akademie am Meer im Klappholtal steht ein gebührenpflichtiger Parkplatz zur Verfügung. Pro PKW fallen aktuell 2,00 €/Tag Parkgebühr an, die zu Beginn des Seminars vor Ort bezahlt werden.

**In den letzten Jahren sind wir meist mit einem Sammeltaxi ab Bahnhof Westerland/Sylt zur Akademie am Meer angereist und haben uns die Kosten geteilt. Gleiches gilt bei Abreise für die Rückfahrt.

Anmeldung

Die Anmeldung für die Yoga-Relax-Woche kann ausschließlich über Yoga Liebe Münster / Sigrid Schulte im Rodde auf dem vorgedruckten Anmeldeformular erfolgen. Dieses kann per Mail oder telefonisch angefordert werden. Auf dem Anmeldeformular finden sich alle Preisangaben sowie Fristen für die Zahlung der Kursgebühr und der Kosten für Übernachtung im EZ/DZ inkl. Vollpension in der Akademie am Meer.

Informationen

Yoga-Relax-Woche auf Sylt vom 19. – 25.04.2025

in der Akademie am Meer, Klappholtal (zwischen Kampen und List)



Unterkunft und Mahlzeiten

Wir wohnen in sehr einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern. Jede Person entscheidet selbst bei Anmeldung darüber, ob ein EZ oder DZ gewünscht wird. Wenn es ein DZ sein soll, sollte bitte direkt eine weitere Person benannt werden, die sich das Zimmer teilen möchte.

Einige Zimmer verfügen über ein eigenes Bad, andere teilen sich Bad und WC. Leider erfahren wir erst vor Ort, ob ein Bad zum Zimmer gehört. Vorab besteht keine Möglichkeit, Einfluss auf die Zimmervergabe (mit oder ohne Bad) zu nehmen.

Alle Zimmer verteilen sich auf verschiedene Häuser, die verstreut im akademieeigenen, 7,5 ha großen Dünengebiet liegen. Etwa mittig im Gelände ist das Haus Uthland mit dem Speisesaal positioniert. Dort werden alle Mahlzeiten als Buffet angeboten.

Soweit im Programm nicht anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr und das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit. Während der Mahlzeiten sitzen wir gemeinsam an uns fest zugewiesenen Tischen. Am Anreisetag starten wir mit einem gemeinsamen Abendessen. Am Abreisetag bekommen wir Frühstück und ein Lunchpaket für die Rückfahrt.

Check-In und Check-Out

An der Rezeption im Verwaltungsgebäude stehen die Zimmerschlüssel am Anreisetag ab ca. 15 Uhr zur Verfügung. Am Abreisetag sollen die Zimmer bis 10.00 Uhr geräumt sein.

Einkauf vor Ort

Im Verwaltungsgebäude gibt es einen kleinen Kiosk, der üblicherweise nach dem Mittagessen auch Kaffee und Kuchen anbietet. Dort werden auch kleine Snacks und Postkarten etc. veräußert. Weitere Einkaufsmöglichkeiten finden sich in ca. 4 bis 5 km Entfernung in Kampen und List oder anderen Orten der Insel Sylt.

Kontakt für Fragen

Sigrid Schulte im Rodde, Yoga Liebe Münster

mobil: 0179 590 18 22; info@yoga-liebe-muenster.de

Weitere Termine für Yogaworkshops hier: www.yoga-liebe-muenster.de