



Faszien-Yoga (FaYo) am Meer (Sylt)

vom 28.10.18 – 03.11.18

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 gibt es einen gemeinsamen Ausflug zur Südspitze der Insel (bei Hörnum), wer möchte.

Auf Wunsch kann man Verlängerungsnächte buchen.

Anreise

Die Anreise wird von den TeilnehmerInnen selbst organisiert und ist nicht im Preis enthalten. Es gibt Direktflüge von München nach Sylt.

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

| | |
|----------------------------------|---|
| 08:00 – 09:00 | FaYo |
| 09:00 - 10:00 | Frühstück |
| 10:30 - 12:00 (nur am Mo) | FaYo-Philosophie |
| 12:00 - 14:00 | Mittagessen (wann man möchte) |
| | Freie Zeit für die Insel |
| 17:00 - 18:00 (außer Mittwoch) | FaYo |
| 18:30 - 19:30 | Abendessen |
| 20:30 - 21:30 (nur am So und Fr) | Entspannung am Anreise-Abend, Entspannung am Freitag |

Wieviel kostet die Reise?

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

| | |
|------------------------|-------------------------------|
| | 696,-- Euro (im Doppelzimmer) |
| | Einzelzimmerzuschlag: |
| Vom 28.10.18- 03.11.18 | 12,-- Euro/Tag |

Anmeldung

Anmeldung und Fragen bitte an: Claudia Sontheimer, Heilpraktikerin und FaYo-Trainerin

Kirchplatz 11, 82362 Weilheim
E-Mail: info@heilpraxis-sontheimer.de
Tel.: 0881-92770966