

Yoga - Freizeit auf Sylt:

Gerade in unserer Zeit, in der sich alles um die äußeren Dinge des Lebens dreht, und die geprägt ist von Streß, Reizen, Leistungsdruck und Nervosität, ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen, neue Kräfte zu tanken, die Schönheit der Natur zu erleben, sich zu sammeln und zu orientieren.

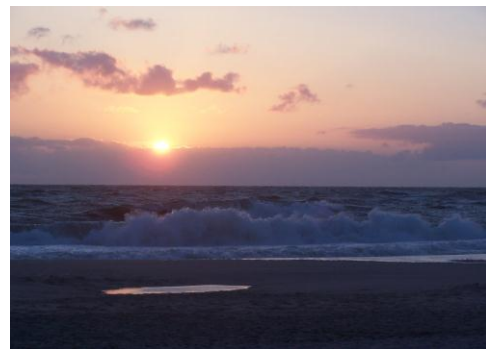
Yoga und meditative Vertiefung sind eine konkrete Hilfe zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, ebenso entwickelt sich eine größere Willenskraft und Stabilität.

Körperübungen, einfache Atemübungen, stille Besinnung und die eigene Auseinandersetzung mit den Inhalten führen zu mehr Spannkraft, Aufmerksamkeit, Gelassenheit und einem bewussteren Leben.

Yoga ist für alle Altersstufen geeignet da es zu jeder Stellung einfache und schwere Variationen gibt.

Die Nordseeinsel Sylt ist ein idealer Ort um vom Alltag Abstand zu gewinnen.

Das Seminarhaus ist ruhig gelegen am Naturerlebnisraum Friedrichshain und nur ca. 5 Gehminuten vom Strand entfernt. Alle Zimmer sind mit DU/WC ausgestattet.



Sylt ist Deutschlands nördlichste und zugleich größte nordfriesische Insel nahe der dänischen Grenze

Westerland:

„Westerland ist Herz und Mittelpunkt der Insel. Hier finden Sie alles, was einen rundum gelungenen Urlaub ausmacht. Zentral gelegen, ist Westerland optimaler Ausgangspunkt für Ausflüge über die Insel.

Die wunderschönen weißen Badestrände laden ein zum stundenlangen Verweilen.“

<http://www.westerland.de/>

Tourismusinformation Westerland, Tel: 0180/500 99 80

info@westerland.de

Preis:

510 € incl. Übernachtung im Doppelzimmer,
(Einzelzimmer auf Anfrage möglich gegen Aufpreis 30 €)
Frühstück,
3 mal Abendessen, vollwertig vegetarisch
Yogaunterricht



Tagesablauf:

Morgens Bewusstseinsübung / Yoga

Frühstück, danach Freizeit

Nachmittags ca. 17:00 Uhr Yoga

Abendessen, anschließend Konzentrationsübung oder Meditation

Bei schlechtem Wetter wird nach Absprache eine weitere Yogastunde am Vormittag angeboten.

Die genauen Zeiten werden mit den Teilnehmern abgesprochen.



Mitzubringen für's Yoga:

- ⤴ Dicke Gymnastikmatten und Decken sind im Haus, wer gerne auf einer dünnen Yogamatte übt, sollte sich eine mitbringen.
- ⤴ bequeme Kleidung

Mitzubringen Sonstiges:

- ⤴ Sonnenschutz: Creme, Hut, Tuch oder Kappe, Brille
- ⤴ Badesachen, (Handtücher und Strohmatte sind im Haus)
- ⤴ Wind- und Regenkleidung
- ⤴ Stirnband oder Mütze, evtl Handschuhe

Anreise:

**Adresse des Seminarhauses: Frau Weber-Lucks, Am Friedrichshain 33 ,
Tel. 04651/5021**

Mit dem Autozug: mit dem Autozug von Niebüll nach Westerland
Infotelefon: 01805 – 93 45 67
<http://www.sylt-az.de/anreise/index.html>

Mit der Fähre: 0180 / 310 30 30
<http://www.frs.info/syltfaehre/de/index.jsp>

Mit dem Flugzeug: direkt nach Westerland gibt es Billigflieger:
z.B. von Düsseldorf, Köln/Bonn oder München nach Westerland mit Air
Berlin <http://www.airberlin.com> , oder

bis Hamburg und dann weiter mit dem Zug bis Westerland

weitere Informationen:
SFG Sylter Flughafen GmbH & Co. Betriebs- und Service KG
Telefon: 0 46 51/92 06 12
Fax: 0 46 51/92 06 55

Mit dem Zug: Zugauskunft der Bahn Tel: 11861
aus dem Ausland Tel: 0049/1805/996633 (Tarif gem. Anbieter).
über Niebüll bis Bahnhof Westerland (Sylt),

Vom Bahnhof Westerland zum Seminarhaus (ca. 2,3 km):

Es verkehren regelmäßig Busse vom Bahnhof zum Friedrichshain.

Haltestelle Nordseeklinik kurz hinter dem Wäldchen.

<http://www.svg-sylt.de/>

Vom Flughafen Westerland zum Seminarhaus (ca. 2 km):

Es gibt keine öffentlichen Verkehrsmittel vom Flughafen nach Westerland. Das Taxi kostet
ca. 6 EUR