



Hatha Yoga & Meditation auf Sylt im Klappholtal direkt am Meer

**29.5. - 02.06.2020 über Pfingsten (Ferien)**

Zur Ruhe kommen, entspannen, regenerieren, neue Kraft & Energie tanken - mehr Freiheit ins eigene Leben einladen...

4 Tage, die das Leben verändern - ein echter Kurzurlaub zum abschalten, um bei sich anzukommen & um Weite zu genießen

Die Klappholtaler Akademie am Meer liegt direkt am Strand, zwischen den Bädern Kampen und List, mit Unterkünften in den Dünen, wo in Strandhäuschen gewohnt werden kann, die meist zur Einzelnutzung (84 € pro Tag, inklusive Vollpension) zur Verfügung stehen. Ich habe aber auch ein Doppelzimmer (72 € pro Tag, inklusive Vollpension) reserviert. Mehr Doppelzimmer können jederzeit bei Bedarf hinzukommen.

Wir werden in einem schönen Yoga - Raum praktizieren und uns mit 3 Mahlzeiten am Tag, auf Wunsch auch vegetarisch, verwöhnen lassen. Die Essenszeiten sind 7.30 –10.00 Uhr (Frühstück), von 12.00 –14.00 Uhr (Mittagessen) und von 18.00 –19.30 Uhr (Abendessen)

**Hatha Yoga Seminarpreis: 199 €**

Hinzu kommen noch Unterkunft mit Vollpension für 4 Tage, die Kurtaxe, sowie An - & Abreise (diese bitte selbständig organisieren)

Wir beginnen am Freitag, dem 29.05.20 mit 1,5 Stunden Hatha Yoga zum Ankommen von 16.30 – 18.00 Uhr (Yoga Matten sind vorhanden) und können danach gleich zu Abend essen. In den nächsten 3 Tagen praktizieren wir jeweils von 11.00 – 12.30 Uhr & von 16.30 – 18.00 Uhr Yoga, so bleibt viel Zeit für Strandspaziergänge und eigene Unternehmungen oder einfach fürs ausruhen.

Am Abreisetag, Dienstag, dem 02.06.20, treffen wir uns dann noch einmal zu einer letzten Runde Hatha Yoga von 11.00 – 12.30 Uhr und beenden dann das Seminar mit einem gemeinsamen Mittagessen und den Abreisevorbereitungen.

Für die Abende auf Sylt nach dem Anreisetag, bringe ich einmal Musik zum tanzen mit, ein anderes Mal „Karten der Weisheit“, die man ziehen kann und auch einen sehr interessanten Film. Diese Abend- Angebote sind aber nur Vorschläge und ich freue mich auch auf spontane Ideen und gemeinsame Unternehmungen, die sich vor Ort ergeben.





**Teilnahmevoraussetzung** am Seminar: mindestens ein vollständig besuchter Yoga Anfängerkurs & am Besten Yoga Praxis Erfahrung

### **Das unbekannte Sylt**

Die Akademie Klappholtal ist bis heute für viele ein Mysterium. Viele Urlauber haben den Privatweg zu diesem ganz ursprünglichen Stück der Insel nAbseits vom Luxus suchen dort immer mehr Gäste Ruhe – und die Harmonie mit sich und der Natur.och nie betreten.

**Wie komme ich zum Klappholtal?** <https://www.akademie-am-meer.de/lageskizze>

Das Klappholtal liegt zwischen den Bädern Kampen und List, unmittelbar an der Sylter Westküste und am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes. Biegen Sie, von Kampen kommend, kurz nach der Vogelkoje, links in die Privatstraße nach „Kappholtal“ ab und folgen Sie dieser Straße dann..Die Akademie am Meer ist auch mit dem Bus der Linie 1 Richtung List (Bushalte Stelle: Vogelkoje/Klappholtal) zu erreichen. Von dieser Haltestelle aus, ist die Akademie am Meer „Klappholtal“ ungefähr noch 800 Meter zu Fuß entfernt. Ansonsten kann man auch ein Taxi vom Bahnhof „Westerland“ aus dorthin nehmen.

**Diplom Kultur-Pädagogin Sylvia - Saida Arnolds** seit über 20 Jahren als selbständige Yoga-, Qi Gong- & seit einiger Zeit auch als MBS ist R- Achtsamkeits- Lehrerin mit eignen, von den gesetzlichen Krankenkassen geförderten Hatha Yoga und Qi Gong Kursen viel Freude tätig und unterrichtet unter anderem im Rochusclub Düsseldorf und immer wieder für verschiedene größere Unternehmen. Sie wurde als „Certified Qi Gong Instructor“ des Universal Healing Tao (Mantak Chia), als Tai Chi Lehrerin, Yogalehrerin MYI, MBSR- Achtsamkeits-Trainerin, als Diplom Kultur-Pädagogin (Kunst / Psychologie / Musik / Kulturmanagement), als Heilpraktikerin, sowie als Personal Trainerin ausgebildet. Sie bringt neben tiefer Erfahrung, auch viel Lebensfreude und die Wege des Herzens in ihre Arbeit ein. (Siehe auch:[www.LifeArtPractice.de](http://www.LifeArtPractice.de) für Fotos & Details)

**Hiermit melde ich mich verbindlich & schriftlich zum Hatha Yoga Seminar vom 29.05. – 02.06.2020 auf Sylt im Klappholtal an:**

Mit der Anmeldung ist auch die volle Kursgebühr einzuzahlen! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen, sowie Platzreservierungen werden in der Reihenfolge des Zahlungseingangs berücksichtigt. Die Teilnahme am Seminar geschieht auf eigene Verantwortung. Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich alle hier genannten Teilnahmebedingungen. Die Stornierungs- Gebühr bei Rücktritt bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn beträgt 30, - Euro, bis 14 Tage vor Seminarbeginn 50 % der Kursgebühr. Danach ist die gesamte Kursgebühr fällig, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Verlassen des Seminars ist ebenfalls die volle Kursgebühr fällig.

**Kontoverbindung: Sylvia Arnolds IBAN: DE 47 30050110 1006390858 BIC: DUSSEDDXXX**

**Seminar- Anmelde - Coupon: „Hatha Yoga 29.05. - 02.06.2020 auf Sylt am Meer“**

<b>Name:</b> _____	<b>Seminar - Anmeldung:</b> Sylvia-Saida Arnolds
<b>Straße:</b> _____	Life Art Practice
<b>PLZ / Ort:</b> _____	Telefon: 0211 287348
<b>Telefon:</b> _____	Yoga@LifeArtPractice.de
<b>E-Mail-Adresse:</b> _____	www.LifeArtPractice.de

**Unterschrift, Ort & Datum:**