

Loslassen, Durchatmen, Entschlacken auf Sylt vom 20.11. – 26.11.2021

Yoga – Wandern – Fasten

Mit Yoga, Wandern und Fasten zu mehr geistiger und körperlicher Leichtigkeit
Akademie am Meer in Klappholtal auf Sylt



Yoga – Fasten - und Wanderwoche 2021 vom 20.- 26.11.2021

Eine Woche in der Akademie Klappholtal auf Sylt abtauchen in die karge und beeindruckende Natur, die Luft, das Licht, den Wind, das Meer und dabei täglich Yoga kennen und vertiefen lernen in wunderbar aufeinander aufbauenden Schritten für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, differenzierter Begleitung auch für die Atemführung und eine schrittweise Anleitung für das Ausrichten des Geistes.

Das gut begleitete Fasten für gesunde Menschen unterstützt die Zeit des geistigen Entschlackens für den Körper. Die Natur vertieft die Erfahrung des Abschaltens vom inneren Heimkino und die Einfachheit der Unterkunft bringt uns zurück zum Wesentlichen.

Dieses Seminar biete ich für Menschen an, die sich gegen Ende des Jahres in Gemeinschaft entlasten, ausrichten und in guter Weise im Yoga und auf den Wanderungen in der Bewegung fachkundig begleitet wissen möchten. Sind Sie mit dabei und machen eine wohltuende und aktiv erholsame Erfahrung mit Humor, Konzentration und Offenheit für diesen Weg.

Anreisetag, Samstag, 20.11.2021. Beginn des Seminars je nach Anreise am Abend nach dem Entlastungssuppe mit einer ersten Begrüßungseinheit uim Yoga und vprbereitenden Informationen zu der Woche um 20.00 Uhr

Abreisetag, Freitag, 26.11.2021, Offizielles Ende des Seminars nach dem Mittagessen um 13:00 Uhr



Kosten

Die Seminargebühr: **€ 350,00. Bis 31.01.2021 Frühbucherpreis: € 325,00.** Kosten für Unterkunft und Verpflegung (VP): ca. €78,00 EZ pro Tag, Kurtaxe € 1,50 pro Tag. (Stand Mitte 2020, keine Gewähr: www.Akademie-Klappholtal.de)

Veranstalterin / Anmeldung

Mensch im Fokus / Nikola Knorr, Sooderstraße 45, 65193 Wiesbaden Anmeldeformular unter

www.mensch-im-fokus.org

Email: kontakt@nikola-knorr.de / Telefon: 0611 – 205 65 56

Anmeldung zur Yoga-Fasten-und Wanderwoche auf Sylt vom 20.11. – 26.11.2021 in der Akademie am Meer auf Sylt

Mit Yoga, Wandern und Fasten zu mehr geistiger und körperlicher Leichtigkeit

1. Das Yoga-Angebot:

Einstieg am Samstag, den 20.11.2021, je nach Ankunft der Teilnehmenden um 16:30 Uhr oder 20:00 Uhr . Offizieller Abschluss mit dem Mittagessen am 26.11.2021, 13:00 Uhr. Yoga-Übungseinheiten werden morgens vor dem Frühstück (1 Std.) und am Abend nach dem Abendessen. Wanderungen finden nach Absprache bei jedem Wetter am Vor- oder am Nachmittag statt. Eine Einheit für Input zum Fasten und auch für Fragen findet im Wechsel am Vor-oder Nachmittag statt. Eine Yoga-Übungseinheit umfasst Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Es können bis zu 12 Personen am Yoga – Fasten- Wanderseminar teilnehmen.

Wir fasten nach Buchinger, d.h. es gibt morgens, mittags und abends leichte Säfte und basische Suppen zum Wärmen.

2. Unterkunft/Verpflegung: Unterkunft und Verpflegung sind im Seminarpreis nicht enthalten. **Ihren Reservierungswunsch (Unterkunft/Verpflegung) geben Sie mit dieser Anmeldung bei mir an.** Ich leite Ihre Reservierung in Ihrem Namen und Auftrag an die Akademie am Meer e.V. weiter. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppelbetthäuschen mitten in den Dünen oder in EZ/DZ in festen Häusern mit Dusch auf dem Flur. Ein Unterbringungsauftrag kommt direkt zwischen Ihnen und der Akademie am Meer e.V. zustande. Die Kosten werden durch Sie vor Ort nach der Anreise bezahlt.

Nähere Infos zu Unterkunft und Verpflegung in der Akademie am Meer erhalten Sie bei mir oder direkt:

Akademie am Meer e.V., 25992 List / Sylt, Tel. 04651-955-0, Fax. 04651-955-55, www.akademie-am-meer.de
Bei Aufenthaltsverlängerungswunsch vorher oder nach dem Seminar bitte direkt bei der Akademie nachfragen.

3. Anreise:

Die selbst zu organisierende Anreise ist nicht im Angebot enthalten. Die Akademie am Meer liegt zwischen den Bädern Kampen und List unmittelbar an der Sylter Westküste und am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes (Dünenlandschaft). Sie können mit Bus oder Taxi vom Bahnhof Westerland anreisen, **Haltestelle Vogelkoje**. Von dort sind es ca. 800 Meter zu Fuß nach Klappholtal.

4. Kosten und Rücktritt:

4.1 Die Gebühr für die Teilnahme an dem Yoga-Fasten-Wanderseminar beträgt € 350,00. **Early-Birds zahlen bis zum 31.01.2021 325,00€.**

4.2 Sie können von dieser Buchung schriftlich zurücktreten. Maßgeblich ist der Zugang der Rücktrittserklärung bei Nikola Knorr.

4.3 Wenn Sie zurücktreten, wird eine angemessene Entschädigung für die getroffenen Vorkehrungen und Aufwendungen wie folgt fällig: bis 25.08.2021 € 100,00 / bis 15.09.2021 € 200,00. Bei Rücktritt nach dem 30.09.2021 ist die Gebühr in Höhe von € 350 ,00 in voller Höhe zu entrichten.

4.4 Sie können bis zum 10.10.2021 eine Ersatzperson stellen. Der/die eintretende Teilnehmer/in und Sie haften mir gegenüber als Gesamtschuldner für die Seminargebühr und die durch den Eintritt der/s Dritten entstehenden etwaigen Mehrkosten.

5. Anmeldung (bitte per Fax / Post / Scan an Nikola Knorr senden) Fax: 0611 2056557

Name, Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____
E-Mail: _____
Telefon / Handy: _____

Zimmerwunsch: Unterkunft / Vollpension vom 20.11. – 26.11.2021 im

DZ für € 66,00 / Tag (Haupthaus) DZ für € 66,00 / Tag (Dünenhäuschen)

EZ für € 78,00 / Tag (Haupthaus) EZ für € 78,00 / Tag (Dünenhäuschen)

Preise gelten zzgl. Kurtaxe von € 1,50/Tag. Zimmerwünsche werden nach Verfügbarkeit

berücksichtigt. Für Unterkunft/Verpflegung gelten die Geschäftsbedingungen der Akademie am Meer e.V. (Download über www.akademie-am-meer.de).

Nach Eingang meiner Anmeldung erhalte ich umgehend eine Bestätigung per E-Mail. **Nach Erhalt der Bestätigung überweise ich innerhalb einer Woche eine Anzahlung in Höhe von € 150,00.** Erst nach Eingang der Zahlung ist meine Anmeldung verbindlich. Den Restbetrag in Höhe von € 200,00 überweise ich spätestens bis 10.09.2021.

Bankverbindung: **ING-DIBA, Konto Nikola Knorr**
IBAN: DE64 5001 0517 5410 3136 26
BIC: INGDEFF

Hiermit melde ich mich verbindlich zum oben beschriebenen Yoga-Fasten-Wander- Seminar vom 20.11.- 26.11.2021 auf Sylt zu den genannten Bedingungen an.

Datum, Unterschrift: _____

Veranstalterin:

Nikola Knorr, Sooderstraße 45, 65193 Wiesbaden, E-Mail: kontakt@nikola-knorr.de,
Tel.: 0611 – 2056556/
Telefax: 0611 – 2056557
