

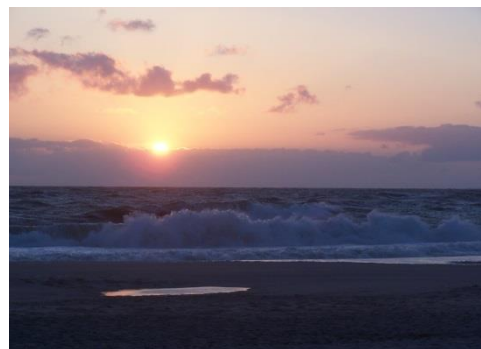
In schöner Umgebung können Sie einige Ferientage mit Yogaunterricht und Freizeitaktivitäten Ihrer Wahl kombinieren. Die Nordseeinsel Sylt ist ein idealer Ort um vom Alltag Abstand zu gewinnen.

**Körperübungen, einfache Atemübungen, Bewusstseins Übungen** 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.

Sie können neue Kräfte sammeln, zur Ruhe kommen, die Schönheit der Natur erleben, sich selbst und die Umwelt bewusst wahrnehmen, neue Perspektiven gewinnen und nette Menschen kennenlernen.

**Das Seminarhaus** ist ruhig gelegen am Naturerlebnisraum Friedrichshain im nördlichen Bereich von Westerland 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 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.“

[www.westerland.de](http://www.westerland.de)

Tourismusinformation Westerland

Tel: 0180/500 99 80

Email: [info@westerland.de](mailto:info@westerland.de)

## Ablauf

An drei Abenden gibt es ein vegetarisches Abendessen

Tagesablauf 1: Sonntag, Dienstag, Donnerstag

---

8:00 Uhr Bewusstseinsübung / Yoga

9:00 Uhr Frühstück, danach Freizeit

17:30 Uhr Yoga

19:15 Uhr Abendessen

20:15 Uhr Konzentrationsübung oder Meditation

An den anderen Tagen gilt folgender Tagesablauf

Tagesablauf 2: Montag, Mittwoch, Freitag

---

8:00 Uhr Bewusstseinsübung / Yoga

9:00 Uhr Frühstück, danach Freizeit

17:30 Uhr Yoga, anschließend Konzentrationsübung oder Meditation

Eventuell gemeinsam oder in Kleingruppen Essen gehen, oder im Haus selbst verpflegen

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

Die genauen Zeiten können variieren und werden mit den Teilnehmern abgesprochen.

**Beginn des Seminars** ist am Sonntag um 17 Uhr mit einer Yogastunde

---

Eine Anreise ist ab Samstag möglich, die zusätzliche Nacht kann über mich abgerechnet werden und kostet im EZ 49 Eur.

**Ende des Seminars** ist am Samstag nach dem Frühstück gegen 10 Uhr

---

Wer am Samstag eine späte Abreise geplant hat kann den Koffer tagsüber im Haus lassen.

Ein längerer Aufenthalt im Haus, also zusätzliche Nächte, sind nur möglich wenn die nachfolgende Gruppe nicht ausgebucht ist. Das kann oft nur kurzfristig zugesagt werden. Aber Nachfragen lohnt sich, denn manchmal gibt es keine Gruppe in der Folgewoche.

## Preise:

Seminarpreis:

260 EUR inkl. Yogaeinheiten, Frühstück, 3-mal Abendessen, bei Übernachtung im Haus

310 EUR inkl. Yogaeinheiten, Frühstück, 3-mal Abendessen, bei Übernachtung außerhalb

Zzgl. Übernachtung im Haus:

210 EUR im DZ pro Person

294 EUR im EZ

330 EUR als Single im DZ

## Das Seminarhaus



hat eine angenehme Atmosphäre und ist von der Ausstattung eher einfach. Also wie eine Pension. Alle Zimmer haben Dusche/WC. Einige haben einen kleinen Balkon. Der Seminarraum ist im Souterrain, also nicht ganz so schick wie in manchen Studios. Weitere Informationen zum Seminarhaus finden Sie unter: [www.seminarhaus-sylt.de](http://www.seminarhaus-sylt.de)

### Adresse des Seminarhauses:

Frau Weber-Lucks  
Am Friedrichshain 33, 25980 Westerland  
Tel. 04651/5021  
[www.seminarhaus-sylt.de](http://www.seminarhaus-sylt.de)

Vom Haus sind es ca 5-10 Gehminuten zum Strand. Es liegt in dem Wohngebiet hinter der Nordseeklinik und hat eine ruhige Lage.

## Anmeldung

Für weitere Informationen oder Ihre Anmeldung verwenden Sie [das Kontaktformular](#) oder senden Sie mir bitte per Email oder Post:

Seminartermin:

Name:

Adresse:

Mobilnummer:

Email:

Wenn schon bekannt, den Zeitpunkt der Anreise:

## Anreise

**Mit dem Flugzeug:** direkt nach Westerland gibt es Flüge von Lufthansa und Air Berlin: z.B. von Düsseldorf, Köln/Bonn, München, Wien oder Zürich 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

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

Es gibt keine öffentlichen Verkehrsmitteln vom Flughafen nach Westerland. Das Taxi kostet ca. 9 EUR

**Mit dem Zug:** über Niebüll bis Bahnhof Westerland ZOB (Sylt)

Zugauskunft der Bahn Tel: 11861

aus dem Ausland Tel: 0049/1805/996633 (Tarif gem. Anbieter).

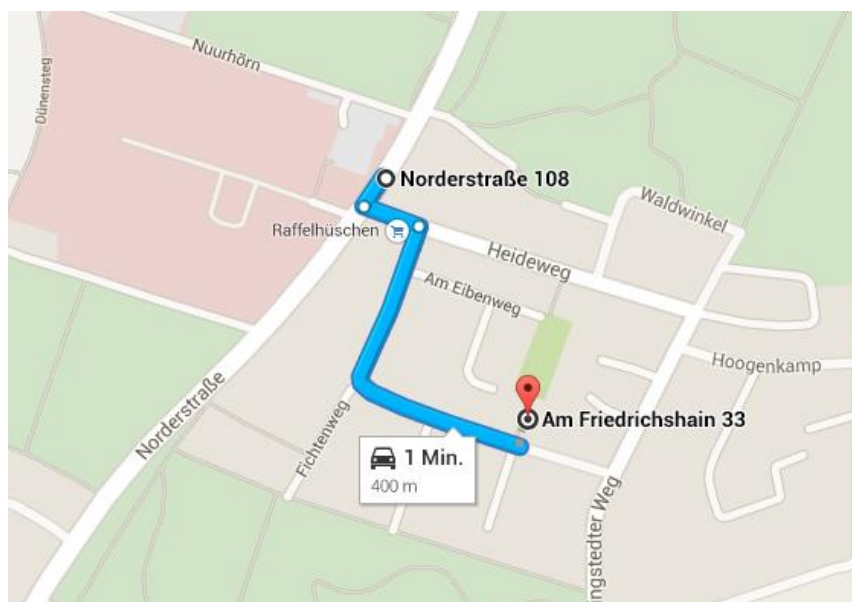
**Vom Bahnhof Westerland zum Seminarhaus (ca. 2,3 km) mit dem Bus:**

Es verkehren regelmäßig Busse der **Linie1** vom Bahnhof zum Friedrichshain. Haltestelle ist die ‚Nordseeklinik‘ kurz hinter dem Wäldchen.

Auskunft der Sylter Verkehrsgesellschaft: <http://www.svg-sylt.de/>

Fußweg von der Bushaltestelle zum Seminarhaus ca 5 Min

Am Friedrichshain 33



**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:** Tel.: 0180 / 310 30 30  
<http://www.frs.info/syltfaehre/de/index.jsp>