



Sylt 2012

Akademie am Meer "Klappholtal"
www.akademie-am-meer.de

19. bis 26. August (7Ü)

Kurspreis 320 €
DZ 75 €, EZ 85 €

6. bis 13. Oktober (7Ü)

Kurspreis 320 €
DZ 66 €, EZ 76 €

20. bis 23. Oktober (3Ü)

Kurspreis 145 €
DZ 66 €, EZ 76 €

Hallig Hooge 2012

Nationalparkhaus
www.schutzstaion-wattenmeer.de

28. Juli bis 4. August (7 Ü)

Kurspreis 320 €
DZ 58 €, EZ 78 €

Gomera 2012

Finca El Cabrito, www.elcabrito.es

1. bis 8. Dezember (7 Ü)

Kursgebühr 280 €
DZ 67 € bis 75 €, EZ 67 € bis 95 €
Bitte nach Zimmerpreisliste fragen.

La Palma 2012

Finca El Morro
www.la-palma-seminar.com

16. bis 23. November (7 Ü)

Kurspreis 295 €
DZ 53 € bis 58 €, EZ 72 bis 79 €
Bitte nach Zimmerpreisliste fragen.

Ü = Übernachtung,
EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer
Zimmerpreise pro Nacht inklusive.
Vollpension und inklusive ggf. Kurtaxe.

Zur **Anmeldung** reicht eine Mail mit Ihrer Anschrift. Sie erhalten eine Bestätigung mit einer Rechnung über 50 € Anzahlung. Der restliche Betrag wird Ihnen zwei Wochen vor Kursbeginn in Rechnung gestellt.

An- und Abreise bucht jeder selbst. Sie ist nicht im Preis inbegriffen. Die Seminare beginnen auf Sylt am ersten Tag um 17 Uhr und enden am letzten Tag nach dem Frühstück. Bei den anderen Orten richten sich der Start und das Ende nach den Reisezeiten der Teilnehmer.

Tagesablauf: Wir machen 4 Stunden Yoga am Tag, verteilt auf den Vormittag und den Abend. Nach einem gemütlichen Frühstück von 8 bis 9 Uhr starten wir mit Yoga um 10 Uhr. An einigen Nachmittagen gibt es zusätzlich Yoga, ein naturkundliches Programm, Ausflüge oder Massagen.

Natur: Das Meer lässt Weite zum Atmen spüren und öffnet den Horizont. Mitten in der Natur leben - abseits von Straßen und Lärm - steht bei meiner Ortswahl im Vordergrund.

Freiraum: Es gibt genügend Freizeit in den Yogaferien und jeder kann sich bei Bedarf aus dem Programm ausklinken.

Wer kann mitmachen?

Für den Yogakurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Das bewusste Ausführen der Übungen steht im Vordergrund, nicht, wie die Übung aussieht. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen / max. 16.

Informationen und Anmeldung:

Katja Thomsen, Yoga am Meer
Telefon 0172 43 46 384
Mail: thomsen@yogaammer.de
www.yogaammer.de

Alle Kurse werden von Katja Thomsen organisiert und geleitet. Yogaferien-Veranstalter seit 2003. Kundalini Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga, Yoga Nidra und Shiatsu. Zahlreiche Presseartikel (Brigitte, Vital. Für Sie, Eve, Die Zeit...) finden Sie auf der Internetseite.

