

## **Inklusivleistungen**

- 5 Übernachtungen in der Akademie am Meer mit Frühstück, Mittag- und Abendessen (nicht im Seminarpreis enthalten, wir reservieren für Dich Deinen Zimmerwunsch)
- 5 x achtsam in den Tag starten mit Atmung und Bewegung oder Gehmeditation.
- 5 x Yoga am Morgen
- 2 x geführte Wanderungen mit Achtsamkeitsübungen in der Natur
- 1 x Yoga Einheit am Nachmittag
- 4 x Yoga am Abend
- 1 x Klangreise am Abend

Dies alles ist ein Angebot und kein Muss, fühle Dich frei und schau auf Deine Bedürfnisse.

## **Mitbringen solltest Du:**

Wetterfeste und gemütliche Kleidung, gutes Schuhwerk, evtl. Notizblock, Wasserflasche und/oder Thermoskanne. Bequeme Yogakleidung und dicke Socken. Für die Yogaeinheiten kannst Du Dir Dein eigenes Equipment mitbringen ( Blöcke, Gurte, Matte, Kissen, Decke) Eine Wärmflasche ist auch sinnvoll. Ein Fernrohr, wenn Du hast. :-)

## **Sehenswürdigkeiten in der Nähe und Inspirationen für den freien Nachmittag :**

- Hauseigener Fahrradverleih
- Strandsauna in List
- Die Kirche St. Severin in Keitum
- Naturphänomen Museum /Erlebniszentrum Naturgewalten in List
- Schiffsfahrten zu den Seehunden

Unterkunft Die Akademie am Meer auf Sylt ist ein Ort vielfältiger Lernerfahrungen und Begegnungen in einzigartiger Umgebung. Klappholtal besteht seit dem Gründungsjahr 1919 mit der Errichtung der Jugend- und Erwachsenenbildung, und ist eine der ältesten Volkshochschulen Schleswig-Holsteins.

Gelegen am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, zwischen List und Kampen, liegt Klappholtal unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft das rund 7,5 ha umfasst. Das Haus verfügt über zahlreiche multifunktional ausgestattete Seminar- und Veranstaltungsräume unterschiedlicher Größe.

Die einfach eingerichteten Einzel-, Doppel- und Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon, sind nur teilweise mit WC und Dusche ausgestattet. Es gibt aber zahlreiche Möglichkeiten auf dem Gelände nur ein paar Schritte entfernt. Die Betten sind frisch bezogen und Handtücher findest Du in den Zimmern.

Alle Zimmer haben inklusive Vollpension einen Pauschalpreis von 67,00 Euro/Tag, für EZ kommt ein Zuschlag von 12Euro/Tag dazu.

Zur Verfügung stehen eine Bibliothek, Lese- und Musikzimmer, Fernsehraum, Kaffeestube, Verkaufsraum (Getränke, Postkarten usw.). Das Glashaus (Selbstbedienung) ist für geselliges Zusammensein geeignet. Hier ist auf Einhaltung der Nachtruhe zu achten.

Wlan ist nur begrenzt möglich, auch das Telefonieren mit dem Handy gelingt nur am Parkplatz der Anlage.

Ihr könnt am Anreisetag um 15 Uhr einchecken, am Abreisetag sind die Zimmer um 10 Uhr zu räumen. Mahlzeiten vegetarische und vegane Kost wird auf Wunsch und nach Vorbestellung gereicht.

Veganes Essen muss vorbestellt werden. Die Mahlzeiten bestehen aus Mischkost und vegetarischen Gerichten.

Frühstück: 7:30 – 9:30 Uhr

Mittagessen: 12.00 - 14.00 Uhr

Abendessen: 18.00 - 19.30 Uhr

Klappholtal verfügt über ein Corona-Hygienekonzept ,nachzulesen immer aktuell auf der Homepage:

[www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de).

Die Essenszeiten können aufgrund der Coronabestimmungen variieren.

Änderungen vorbehalten