

Programm Yoga & Wandern am Meer vom 02.11.-09.11.2025

Tag 1- 2.11.Sonntag:

18:00 Uhr Abendessen- Begrüßung der Teilnehmer

20:00 Uhr Kennenlernrunde - Feldenkrais sanftes Yoga & Meditation

Tag 2 – 3.11.Montag:

8.00 Uhr Atem- und Achtsamkeitsübungen am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Yoga für Nacken und Schultern

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Wanderung am Meer und in den Dünen

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga , Meditation, Achtsamkeit

Tag 3- 4.11. Dienstag:

8:00 Uhr Meditation & Atmung am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Komm in Deine Mitte & Balance Yoga

12:30 Uhr Mittagessen

16:30 Uhr aktives Yoga 5 Tibeter

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga & 5 Elemente Yoga

Tag 4- 5.11. Mittwoch:

8:00 Uhr Atem- und Achtsamkeitsübungen am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Yoga nährend und stärkend für das Immunsystem

12:30 Mittagessen

14:00 Uhr Wanderung mit Cafébesuch

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Yin Yoga und Klang/ Singen und Tanzen

Tag 5- 6.11. Donnerstag:

7:30 Uhr Spaziergang zum Sonnenaufgang auf der Wattseite

Meditation & Atmung am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr stärkendes Yoga gegen Stress

12:30 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr freier Nachmittag zum Wandern und Erkunden der Insel

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Klang & Fantasiereise, Meditation

Tag 6- 7.11. Freitag:

8:00 Uhr Meditation & Atmung am Meer

8:30 Uhr Frühstück

10:00 Uhr geführte Wattwanderung oder Ausflug zu den Seehundbänken

12:30 Uhr Mittagessen oder Einkehr bei „Sylter Suppen“ in List

16.15 Uhr dynamisches Yoga

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr restoratives Yoga und Yoga Nidra

Tag 7- 8.11. Samstag:

8:00 Uhr Meditation & Atmung am Meer

8:30 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Yoga für einen starken Rücken

12:30 Uhr Mittagessen

16:00 Uhr Herzmeditation und Bewegung

18:00 Uhr Abendessen

Filmapend oder Abend zur freien Verfügung

Tag 8- 9.11. Sonntag:

8:00 Uhr Meditation & Achtsamkeitsübungen am Meer

8:30 Uhr Frühstück danach auschecken

10:30 Uhr sanftes Yoga und Abschlussrunde

12:30 Uhr Mittagessen Ab 13.00 Uhr Abreise

(Der Gruppe und dem Wetter angepasst, kann das Programm etwas variieren)