

Yoga als Weg zur persönlichen Resilienz-Stärkung 04.-10. Oktober 2025 auf Sylt

„Yoga und Sylt – eine
einmalige Verbindung.
Danke für das großartige
Seminar!“

Yoga kann mehr – wenn wir die tiefgreifenden Erkenntnisse der Yogatherapie nutzen. Was bedeutet das? Jede Person hat ihre eigene Geschichte und ganz individuelle Bedürfnisse. Genau hier setzt die Yogatherapie an: Wir passen bewährte Praktiken, Achtsamkeitsübungen und Meditationsmethoden an Ihre persönlichen physischen und psychischen Möglichkeiten an. Bereits nach kurzer Zeit können Sie erleben, wie sich Verspannungen lösen, das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten gestärkt wird und Sie neue Verbindungen zu inneren Kraftquellen entdecken. Dieses Zusammenspiel ist das Herzstück von Resilienz, wie sie heute in der Gesundheitsforschung verstanden wird.

Über die **Akademie Klappholtal**: *„Wir sind auf Sylt. Täler vermutet hier keiner, doch wer sich auf den Weg durch die Dünen macht, wird schnell merken, dass die Akademie Klappholtal ihren Namen zurecht trägt. In einer Senke gelegen, von hohen Sanddünen vor dem Westwind geschützt, liegt eine Ansammlung Häuser, die aus der Zeit gefallen scheinen. Weit ab vom Trubel der Insel, hat sich hier eine Idee bewahrt, die Idee vom Leben mit der Natur eines durch Bildung gestalteten Lebens.“* (nach einem Bericht über die Akademie)



Zeiten und Preise:

Anreisetag: 04.10.2025, Beginn des Seminars nach dem Abendessen um 20:00 Uhr

Abreisetag: 10.10.2025, Ende des Seminars nach dem Mittagessen um 13:00 Uhr

Seminargebühr: € 398,- / ermäßigt € 368,- für Paare und Frühbucher:innen (bis 31.12.2024)

Unterkunft und Verpflegung (VP) ca. € 75,- pro Tag, € 20,00 EZ-Zuschlag + € 1,50 / Tag Kurtaxe (Stand April 2024), Preise werden durch die Akademie festgelegt: www.akademie-klappholtal.de



Leitung: Nikola Knorr

Yogatherapeutin (BYZ/EYU)

Bereits seit 2016 biete ich mit großer Begeisterung einmal jährlich eine Yoga-Woche auf Sylt an. Yoga unterrichte ich seit über 30 Jahren. Mit meiner Erfahrung als Yogatherapeutin begleite ich Sie auf Ihrem Yoga-Weg in für Sie wohltuende und unterstützende Erfahrungen im Üben. Ich freue mich, wenn Sie dabei sind.