

**Inselzeit – Auszeit vom Alltag**  
**29. August bis 3. September 2019**  
**mit Ulrike Reiche**

auf Sylt in der Akademie am Meer, Klappholtal/List

**ULRIKE REICHE**

ENTSCHLEUNIGEN: MEHR ERREICHEN!

Zeit zum Innehalten und für Reflexion: entspanne Dich unter fachkundiger Anleitung und gewinne neue Blickwinkel, die Dein Leben bereichern!

Vormittags treffen wir uns gemeinsam im Kursraum, bei gutem Wetter am Strand. Es werden täglich spezielle Achtsamkeits- und körperorientierte Techniken angeboten, die Dir helfen, Dich zu entspannen und mental neu auszurichten.

Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung: Zeit zum Ausruhen im Strandkorb, zum Baden, für ausgedehnte Strandspaziergänge, gute Gespräche oder zur Erkundung der Insel. Abends lassen wir den Tag mit einer Sundowner-Meditation am Strand ausklingen.

**Veranstaltungsort:**

**Akademie am Meer, Klappholtal/List - Sylt.** Die Akademie liegt inmitten der Dünenlandschaft am Rande des Nordsylter Naturschutzgebietes, zwischen den Orten Kampen und List. Direkt in den Dünen in unmittelbarer Strandnähe gelegen, umgeben von wilden Heckenrosen wohnen wir in einfachen, aber behaglich eingerichteten Zimmern. Im Klappholtal wird Vollverpflegung angeboten (3 Mahlzeiten). [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

Anreiseempfehlung: Sylt ist gut per Bahn und Auto erreichbar. Aufgrund meiner eigenen Erfahrung empfehle ich bei einer weiteren Anreise (südlich von Hannover) die Flugzeugvariante zu prüfen. In den Sommermonaten wird Sylt von allen größeren deutschen Flughäfen aus angeflogen. Bei früher Buchung kosten die Tickets etwa gleich viel wie ein Bahnfahrkarte – die Reisedauer verkürzt sich jedoch deutlich!

**Preise:**

1. Teilnahme „Inselzeit – Auszeit vom Alltag“: 325 € Frühbucher bis 31.12.18, danach 375 € (jeweils inkl. MWST)
2. Übernachtung & Vollpension, in der Akademie am Meer vor Ort zu bezahlen:  
  
Doppelzimmer 71 €/Nacht zuzüglich 2,5 Kurtaxe = 73,50 \* 5 = 367,50 €  
Einzelzimmerzuschlag 12 €/Nacht = 60 €

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Voraussetzung zur Teilnahme sind die Offenheit, sich auf achtsamkeits- und körperorientierte Übungen einzulassen und die Bereitschaft zum vertrauensvollen Umgang mit anderen Teilnehmern. Vorkenntnisse in fernöstlichen Traditionen, in der Aufstellungsarbeit oder Supervision sind wünschenswert, jedoch nicht zwingend. Das Programm ist lösungs- und handlungsorientiert und wendet sich an psychisch stabile Menschen. Die Veranstaltung ersetzt weder die Diagnose noch die Behandlung beim Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker.

**Inselzeit – Auszeit vom Alltag**  
**29. August bis 3. September 2019**  
**mit Ulrike Reiche**

auf Sylt in der Akademie am Meer, Klappholtal/List

**ULRIKE REICHE**

ENTSCHLEUNIGEN: MEHR ERREICHEN!

**Anmeldung**

Hiermit melde ich mich zum Kurs „**Inselzeit – Auszeit vom Alltag**“ mit Ulrike Reiche an.

**29.08. bis 03.09.2019 im Klappholtal auf Sylt**

**Teilnahmepreis: € 325 (bis 31.12.2018), danach 375**

---

Bitte die Übernachtungskosten vor Ort in bar bezahlen:

**Übernachtung: € 71 + € 2,50 Kurtaxe pro ÜN (5 ÜN)**

**Doppelzimmer ( ) ja ( ) nein**

(Kann nur erfüllt werden, wenn sich eine 2. Person aus dem Kurs für das Doppelzimmer findet!)

Dein Wunsch-Zimmerpartner: .....

**Einzelzimmer ( ) ja ( ) nein**

(plus EZ-Zuschlag beträgt € 12 pro Nacht)

---

Name, Vorname .....

Straße.....

Plz, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

---

Ich erfülle die Teilnahmevoraussetzungen und nehme auf eigene Verantwortung am Programm „Inselzeit – Auszeit vom Alltag“ teil.

Ort, Datum .....

Unterschrift .....

---

Bitte überweise eine Anzahlung von € 175 auf folgendes Bankkonto:

**Ulrike Reiche**

**IBAN: DE17 5007 0024 0069 2244 01    BIC: DEUT DEDB FRA**

Nachdem die Anmeldung eingegangen ist, erhältst Du eine schriftliche Anmeldebestätigung. Bei Reiserücktritt: Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Stornierung des Yogaferienkurses sind anteilig Kosten für Verpflegung, Unterkunft und Unterrichtsgebühren fällig:

Bis 4 Wochen vor Anreisedatum: 50 % des Preises

Bis 2 Wochen vor Anreisedatum: 75 % des Preises

Bis 1 Woche vor Anreisedatum: 100 % des Preises