



EUROPA: DEUTSCHLAND

## NIA-TANZFITNESS UND PILATES AUF SYLT

- > NIA-Tanzfitness ist eine wunderbare, ganzheitliche Methode zur Lockerung des Körpers, die nur Freude macht
- > Pilates und Tanz als weitere Körperarbeit
- > Zertifizierte Kursleiterin mit großer Erfahrung im Gesundheitsbereich
- > Unterkunft direkt am Strand

Freudig, fit, bewegt und tanzend den Urlaub an der Nordsee genießen! Mit einem ganzheitlichen und sanften Fitnessprogramm und mit schöner Musik.

**NIA** ist ein Programm, das 9 Elemente aus westlichen und östlichen Bewegungsformen kombiniert und das durch die ausgewogene Mischung aus Bewegung und Entspannung nicht allzu anstrengend ist. Es vereint die Balance und Ruhe des Tai-Chi Ch'uan, die Stille und Konzentration des Yoga, die explosive Kraft und Dynamik der Kampfkunstarten wie Taekwondo und Aikido und die Grazie, den Schwung und die Spontaneität des Modern Dance. **NIA** ist ein sanftes Fitness-Tanz-Training für Körper, Geist und Sinne, das die Gelenke schont, Herz-Kreislauf freudig stärkt und bei bewegender Musik entspannt. Es ist für jedes Alter geeignet, da es ohne hüpfen, springen und joggen auskommt und erfordert weder tänzerisches noch sportliches Talent. Die Musik wirkt anregend auf den Bewegungsimpuls und der Körper folgt den Rhythmen fast mühelos. Getanzt wird barfuß, mal mit schnellen, mal mit langsamen Rhythmen. Ihr nehmt Euch dabei Euren individuellen Raum, schüttelt einfach ab, was Eure Kreativität blockiert, löst Eure Spannungen, stärkt schon nach wenigen Stunden Euren gesamten Organismus und merkt, wie Eure Kraft zunimmt, die Batterien aufgeladen werden und die Lebensfreude steigt. Ihr fühlt Euch absolut körperlich wohl und happy. Und um den Körper noch leichter und beweglicher zu machen, habt Ihr die Möglichkeit, morgens mit einer Bewegungsmeditation am Strand den Körper und die Seele aufzuwecken. **Unterkunft auf Sylt**

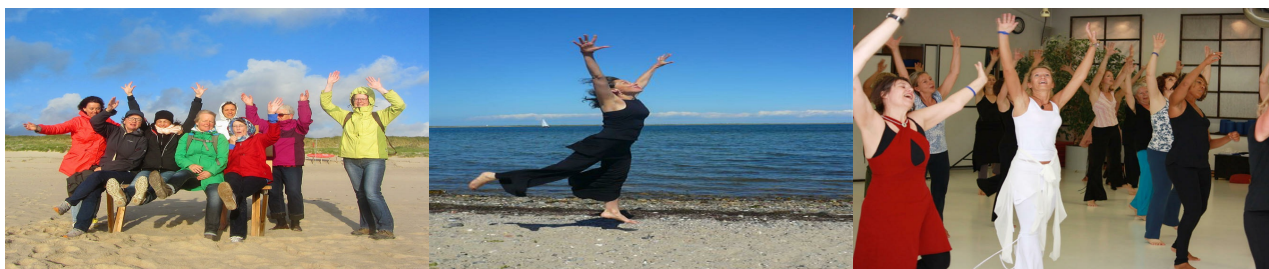
Das Klappholttal ist ein Kraftort an der brausenden Nordsee inmitten von gewaltigen Dünen. Die einfachen Bungalows schmiegen sich in die Naturgewalten der Dünen und liegen im Tal. Außerdem stehen Euch zur Verfügung: Bibliothek, Lese- und Musikzimmer, Kaffeestube, Verkaufsraum (Getränke, Postkarten usw.) Die Vollpension wird im modernen Speisesaal eingenommen.

Wir haben Einzelzimmer für Euch reserviert (WC und Dusche sind auf dem Flur). Es gibt auch max. 2 EZ-Bungalows, die sehr romantisch in den Dünen stehen. Die WCs und Duschen hierfür liegen jedoch ca. 5-10 Meter zu Fuß in den Dünen. Sagt uns Euren Wunsch und wir reichen dies in der

Akademie am Meer ein. Wünsche zur Unterkunft - ob Hütte mit Bad in den Dünen oder Du/WC auf dem Flur können eingereicht werden. Wir können aber nicht garantieren, ob alle Wünsche erfüllt werden können. **An- und Abreise**

Die Anreise ist am Anreisetag bis ca. 15.30 Uhr, die Abreise nach dem Frühstück ab 10 Uhr.

Details zur Anreise finden sich unter Hinweise. **Unsere Buchungsvoraussetzung für diese Reise** Diese Reise können nur vollständig geimpfte Frauen buchen\*. Es greift die 2Gplus-Regel. Siehe auch unter **Hinweise** für mehr Informationen.



## REISEDETAILS

### 1. Tag: Anreise und NIA

Individuelle Anreise bis zum Klappholtals-Hotel auf Sylt.

17:30 Treffen an der Rezeption, Strandgang, erstes Zurechtfinden im Klappholtal

18:00-19:30 Abendessen (kaltes Buffet)

Sonnenuntergang am Meer

### 2. Tag: NIA und Pilates

08:00-08:45 Am Strand: "Erwachen mit allen Sinnen"

07:30-10:00 Frühstück

10:30-12:00 NIA-Tanzfitness

12:00-14:00 Mittagessen (warm)

16:00-17:30 Pilates/Faszientraining zum Kennenlernen oder Ausdruckstanz

18:00 Abendessen (kaltes Buffet)

20:00 Nia und Entspannung

Sonnenuntergang am Meer

### 3. Tag: NIA und Pilates

08:00-08:45 Am Strand: "Erwachen mit allen Sinnen"

07:30-10:00 Frühstück

10:30-12:00 NIA-Tanzfitness

12:00-14:00 Mittagessen (warm)

16:00-17:30 Pilates/Faszientraining und NIA

18:00 Abendessen (kaltes Buffet)

20:00-21:00 Nipala-Sportkleidung zum Anprobieren

#### **4. Tag: NIA und freier Nachmittag**

08:00-08:45 Am Strand: "Erwachen mit allen Sinnen"

07:30-10:00 Frühstück

10:30-12:00 NIA-Tanzfitness

Freier Nachmittag

18:00 Abendessen (kaltes Buffet)

20:00-21:00 Vorlesen (Tänzerinnen durch die Geschichte) und Entspannung

#### **5. Tag: Nia**

08:00-08:45 Am Strand: "Erwachen mit allen Sinnen"

07:30-10:00 Frühstück

10:30-12:00 Nia

12:00-14:00 Mittagessen (warm)

16:00-17:30 Faszientraining und Nia

18:00-19:30 Abendessen (kaltes Buffet)

#### **6. Tag: Freier Tag**

08:00-08:45 Am Strand: "Erwachen mit allen Sinnen"

07:30-10:00 Frühstück

12:00-14:00 Mittagessen (warm)

18:00-19:30 Abendessen (kaltes Buffet)

Nia und Entspannung

#### **7. Tag: Nia**

08:00 – 08:45 Uhr Am Strand "Erwachen mit allen Sinnen"

07:30 – 10:00 Uhr Frühstück

10:30 – 12:00 Uhr NIA

12:00 – 14:00 Uhr Mittagessen (warm )

15:30 – 16:30 Uhr Feedback und gemeinsamer Abschluss-Spaziergang am Meer

18:00 – 19:30 Uhr Abendessen (kaltes Buffet)

Abschlussparty

#### **8. Tag: Abreisetag**

Individuelle Abreise nach dem Frühstück um 10 Uhr.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
24.09.2015	27.09.2015	X	500 €
01.09.2016	06.09.2016	X	755 €
20.05.2017	26.05.2017	X	935 €
3 Plätze frei geworden			
16.09.2017	23.09.2017	X	1.050 €
28.04.2018	05.05.2018	X	1.095 €
01.09.2018	08.09.2018	X	1.095 €
18.05.2019	25.05.2019	X	1.095 €
06.07.2019	13.07.2019	X	1.095 €
02.09.2019	07.09.2019	X	827 €
15.05.2020	21.05.2020	X	1.010 €
30.08.2020	06.09.2020	X	1.095 €
01.05.2021	08.05.2021	X	1.250 €
10.07.2021	17.07.2021	X	1.250 €
25.09.2021	01.10.2021	X	1.160 €
24.04.2022	30.04.2022	X	1.160 €
24.07.2022	31.07.2022	X	1.250 €
13.08.2022	20.08.2022	X	1.250 €
10.09.2022	17.09.2022	!	1.250 €
30.04.2023	07.05.2023	✓	1.280 €
27.05.2023	03.06.2023	✓	1.280 €
23.09.2023	30.09.2023	✓	1.280 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Unterkunft im EZ (wie beschrieben)
- > Vollpension (auch vegetarisch)
- > 3,5 Nia-Stunden bzw. Pilates, Tanz und andere Körperarbeit am Tag
- > Gemeinsame Abende auf Wunsch oder Kulturprogramm des Hotels

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Fakultative Ausflüge und Eintritte
- > Getränke
- > Reiserücktritts- /Reiseabbruchsversicherung
- > Persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 10

Maximalanzahl von Personen: 17

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.
- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.
- >

### **Generelle Hinweise**

- > Anreise mit der Bahn
- > Mit dem Zug bis nach Westerland auf Sylt. Vom Bahnhof bis zur Unterkunft gibt es 2 Möglichkeiten: Bus oder Taxi.

- > Mit dem Bus von Westerland zur Unterkunft: Dann den Bus nehmen. Linie 1 Richtung List. Haltestelle Vogelkoje/Klappholtal. Von dort sind es ca. 800 Meter zu Fuß ins Klappholtal, einfach der geteerten Straße Richtung Bungalows ins Tal folgen. Hier fahren wenige Autos, die zum Parkplatz möchten. Mit dem Taxi von Westerland ins Klappholtal. Zwischen den Bädern Kampen und List unmittelbar an der Sylter Westküste und am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes (Dünenlandschaft) liegend. Von Kampen aus kommend, kurz nach der Vogelkoje links in die Privatstraße nach Klappholtal abbiegen.
- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Buchungsvoraussetzung 2G-(Plus)
- > Alle unsere Reisen können nur vollständig geimpfte oder genesene Frauen buchen. Es greift die 2G Plus-Regel\* (Anreise zusätzlich nur mit negativem Covid-Test). \*Ausgenommen von der 2G-Reiseregulierung sind Frauen, die nachweislich nicht geimpft werden können. Reisen mit 2G-Bedingungen Wir haben länger mit der Einführung der 2G-Regel, also der Reisebeschränkung für Ungeimpfte gehadert. Doch als Veranstalterinnen tragen wir Verantwortung, damit ihr möglichst sicher reisen könnt und dass Programmabläufe und Leistungen gewährleistet werden. Es gibt Reiseziele, in denen sich aufgrund des unzureichenden Gesundheitssystems erfahrungsgemäß nur geimpfte Frauen anmelden, oder es sowieso von Seiten der Länder vorgeschrieben ist. Da müssen wir bei Buchung einer Reise vorab gar nichts bedenken. In vielen anderen Ländern verschärfen sich jedoch aufgrund der steigenden Corona-Zahlen derzeit wieder die Hygienebestimmungen. Dies gilt sowohl für die Einreise in die Länder, als auch für Eintritte zu Sehenswürdigkeiten, Restaurants, Geschäften bis hin zu beschränktem Sitzplatz in den Minibussen und Maskenpflicht in denselben. Erforderliche Tests können in der Regel, wenn überhaupt, nur mit erheblichen Aufwand und Zusatzkosten erbracht werden. Diesen zusätzlichen Aufwand können weder unsere Reiseleiterinnen und Partnerinnen vor Ort erbringen, denn sie müssen ihr Reiseprogramm durchführen, noch wir als Veranstalterinnen, um jeweils zu prüfen, welche aktuellsten Corona-Maßnahmen im jeweiligen Reiseland/Zielgebiet gerade gelten. Um den Teilnehmerinnen eine reibungslose Urlaubsreise gewährleisten zu können und die Reiseleiterinnen nicht permanent zu überlasten, haben wir uns entschlossen, alle unsere eigenveranstalteten Reisen, auch innerhalb Deutschlands\* nur noch unter 2G-Bedingungen, ggfs. auch 2Gplus, durchzuführen.
- > D.h. die Teilnahme an unseren Reisen ab 1. Januar 2022 ist vorab nur mehr für Geimpfte und Genesene möglich (aktueller Impfnachweis oder überstandene Infektion, die bis zum Reiseende gültig ist, bzw. Attest, dass eine Impfung aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist). Wir hoffen, dass Ihr diese Maßnahme nachvollziehen könnt, die Euch als Reisende größtmöglichen Schutz bietet, ebenso wie auch unseren Partnerinnen und den Einheimischen vor Ort. Und last but not least für einen runden und entspannten Reiseablauf sorgt.
- >

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.