

Resilient durch Yoga - Aktiviere deine innere Kraft 29.08. -04.09.2026 auf Sylt

„Yoga und Meer- mehr geht nicht!
Einfach eine einmalige Verbindung.
Danke für das großartige
Seminar!“

Raus aus dem Alltag - rein in die Kraft des Yoga!

Egal ob du neu einsteigst oder deine Praxis vertiefen willst: Diese Woche ist für dich. Gemeinsam erkunden wir bewährte Körper-, Atem- und Ausrichtungsübungen – angepasst an deine individuellen Bedürfnisse. So kannst du Schritt für Schritt spüren, was dir guttut und bekommst Alternativen aus dem Schatz der Yogatradition.

Was dich erwartet:

Tiefes Durchatmen und neue Energie tanken, alte Spannungen loslassen & neue Beweglichkeit entdecken, Stille, Weite und echte Verbindung mit deinem Körper, Impulse zur Stärkung deiner inneren Ressourcen. Wind, Wellen und Weite: ein perfekter Raum für wirksame Regeneration.

Ein besonderer Ort - die Akademie Klappholtal

Versteckt zwischen hohen Dünen und vom Wind gut behütet liegt die Akademie Klappholtal – ein Ort wie aus der Zeit gefallen. Abseits des Trubels öffnet sich hier eine kleine Welt, in der Natur, Stille und Einfachheit den Ton angeben. Genau richtig, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und dich auf das Wesentliche zu besinnen: auf dich selbst.



Zeiten und Preise:

Anreisetag: 29.08.2026, Beginn des Seminars nach dem Abendessen um 20:00 Uhr

Abreisetag: 04.09.2026, Ende des Seminars nach dem Mittagessen um 13:00 Uhr

Seminargebühr: € 415,00 / ermäßigt € 385,00 für Paare und Frühbucher:innen (bis 15.12.2025)

Unterkunft und Verpflegung (VP) ca. € 75,00 / € 20,00 EZ-Zuschlag + Kurtaxe (Stand Mai 2025, Preise werden durch die Akademie festgelegt: www.akademie-klappholtal.de)



Lust auf Meer, Matte und mehr?

Ich bin Nikola Knorr, Yogalehrerin mit Herz und Erfahrung. (BDY/EYU – BYZ)

Seit über 30 Jahren gestalte ich Seminare, seit 2016 auch auf Sylt - einem Ort, der ideal ist, um loszulassen und neu aufzutanken.

Mein Stil: Präzise, kreativ, empathisch und humorvoll.

Dein Tempo, deine Bedürfnisse – meine Begleitung.

Komm ans Meer und auf die Matte – Ich freu mich auf dich!

Anmeldung: Nikola Knorr | Sooderstraße 45 | 65193 Wiesbaden
Tel. +49 170 8023210 | kontakt@nikola-knorr.de | www.nikola-knorr.de