



YOGA RETREAT SYLT

01.05. – 04.05. 2026

Leitung: Sabine Mangold

Yogakurse: Beginn Fr 01.05. Abendkurs - Ende Mo 04.05. Morgenkurs

Morgenkurs 08:00 – 09:00 . Abendkurs 17:15 – 18:15

Kosten: 6 Klassen: € 180

Unterkunft Akademie am Meer . Klappholtal

3 Ü/DZ + VP* = € 216/p.P.

3 Ü/EZ + VP* = € 279

+ Kurtaxe: voraussichtlich € 9 / Parkgebühr € 6 / Hörergebühr € 21

*) inkl. Getränke . optional: vegetarisches Essen

Zahlungsmodus Verbindliche Buchung mit einer Anzahlung von € 100 auf das Konto:

Sabine Mangold

IBAN DE 24 5001 0517 5420 5331 02

Betreff: Sylt 2026

Den Restbetrag für Ü/VP/Zusatzkosten und Yogakurs bitte spätestens bis spätestens 01.02.2026 überweisen.

Stornokosten Yoga-Kurs bis 01.02.2026 € 100 = Anzahlung

Danach 100 % = € 180

Stornobedingungen für Ü/VP: bis 01.02.2026 stornofrei, danach Gebühr € 50, ab 6

Wochen vor Anreise 50%, ab 2 Wochen vor Anreise 75%, ab 01.05.25 100%.

Anmeldung: sabinemangold@t-online.de

Programm:

Aus der Mitte entspringt ein Fluss - YOGA MEETS PILATES

Morgenkurs: YOGILATES - hier lernt der Übende, seinen Spannungshaushalt neu zu organisieren und auszubalancieren, um kraftvoll, geschmeidig und gelassen durchs Leben zu

gehen. Es gilt, stressbedingte Hindernisse zu beseitigen, denn die perfekte Balance ist als Potenzial in uns angelegt.

Abendkurs: YIN YOGA beinhaltet sanft fließende Übungen und sich daraus ableitende Positionen werden überwiegend bodennah, d.h. mit der Schwerkraft verbunden, ausgeführt. ein achtsamer, feiner Atem fördert das geschehen und führt zu einer klaren, konzentrierten Geistesverfassung ... ein wohltuender Ausgleich in unserer schnelllebigen Zeit!

Sabine Mangold, geb. 15. Januar 1957, lebt derzeit in ihrer Heimatstadt Berlin, wo sie neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin und -ausbilderin japanische Literatur **übersetzt**.

