



## Deutschland - NIA - Tanzfitness - Getanzte Lebensfreude auf Sylt

### Tanzfitness, Pilates und Strandleben

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 Klappholtal 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.

## Intention

### Gesundheit mit allen Sinnen, Tanz- und Singreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße




Wellness



Anforderung



 Luxus der Einfachheit ist die Qualität, sich auf das Wesentliche zu besinnen

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.

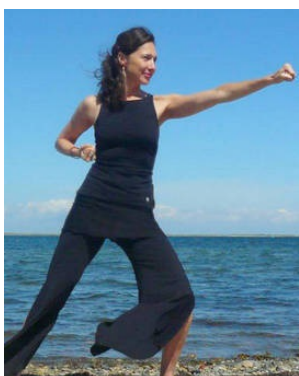
### **An- und Abreise**

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.

## **Das Besondere auf einen Blick**

- ▶ **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**

## **Reiseleiterin**



### **Pia Klepel**

Pia Klepel ist seit 20 Jahren als Tanzpädagogin mit dem Bewegungskonzept NIA unterwegs. Sie ist ebenfalls Pilates Bodymotion - Lehrerin, zertif. Coach mit Spezialisierung Gesundheitscoaching, Massage - und Tanztherapeutin. Ihre Begeisterung für das bewegende NIA ist spürbar ansteckend und ihre beschwingte Lebenslust einfach mitreißend!

## **Tagesprogramm**

### **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)

---

### 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.

---

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ Unterkunft im EZ (wie beschrieben)
- ▶ Vollpension (auch vegetarisch)
- ▶ 3,5 Nia-Stunden bzw. Pilates, Tanz und andere Körperarbeit am Tag

### Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten





- ▶ An- und Abreise
- ▶ Getränke
- ▶ Ortsübliche Kurtaxe
- ▶ Fakultative Ausflüge und Eintritte
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung

### Zusätzliche Leistungen

- ▶ Frühbucherinnenrabatt bei Buchung bis 19.04.2024 = - 30,-€

## Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
19.10.24	26.10.24	2/15	1.370,- €	0,- €		Pia Klepel

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

## Hinweise

### 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, 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

---

## **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.

□

---

## **Preisinformationen**

---

---

### **WomenFairTravel GmbH**

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20

10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)