

YOGA DES HERZENS

RETREAT MIT ANNETTE BONER

IN DER AKADEMIE AM MEER

IN LIST AUF SYLT

14.-20. JUNI 2026

Komm mit mir auf die wundervolle Insel Sylt. Die Akademie am Meer ist eingebettet in die Dünen von Sylt. Ich empfinde diesen Ort immer wieder als sehr magisch, er ist wie ein kleines Wunder der Natur. Geniesse dort mit mir Yoga, Pranayama, Meditation, Yoga Philosophie und die grossartige Natur. Hier ist Zeit für dich. Was meinst du? Bist du dabei?

JETZT
ANMELDEN



TN Retreat 550€
zzgl. Ü & VP - Preise
der Akademie am Meer
Anreise am 14.6.26
Programm vom 15. - 19.6.26
Abreise am 20.6.26

Kontakt

Annette Boner
info@AnBo-Akademie.de
www.AnBo-Akademie.de

YOGA DES HERZENS

RETREAT MIT ANNETTE BONER VOM 14.-20. JUNI 2026

IN DER AKADEMIE AM MEER IN LIST AUF SYLT

Sonntag, 14.6.26

Ab 15:00 Uhr Zimmer beziehen

ab 18:00 Uhr Abendessen, für alle die bereits angereist sind

Retreatzeiten

07:30 - 08:30 Praxis

10:00 - 12:30 Praxis & Theorie

15:30 - 18:00 Praxis & Theorie

Mi oder Do nachmittag zur freien Verfügung (je nach Wetter)

Mo Abend Mantra Singen , Mi oder Do Abend Tanzabend

Letzte Praxis und Abschluss am Fr, 19.06.26

Seminarende Sa, 20.06.26 um 09:30 Uhr nach dem Frühstück

Tägliche Essenszeiten

Frühstück zwischen 8:30 und 9:45 Uhr

Mittagessen zwischen 12:30 und 14:00 Uhr

Abendessen zwischen 18:00 - 19:15 Uhr

In- oder Outdoor Praxis

Yoga, Pranayama & Medi finden je nach Wetterlage drinnen oder draussen statt. Bringt bitte entsprechende Kleidung mit.

Retreatleitung : Annette Boner

Wir sehen uns auf Sylt



