

WomenFairTravel

Reisen für Frauen mit Weltblick



Workshop • Deutschland • Nordfriesland

NIA–Tanzfitness: Getanzte Lebensfreude auf Sylt

Pilates, Tanzen und Strandleben an der Nordsee

Tage

8

Gruppengröße

10 bis 18

Reiseleiterin

Pia Klepel

Anforderung



In dieser **8-tägigen Tanzreise** an der Nordsee steht NIA im Mittelpunkt. NIA ist ein sanftes Fitness-Tanz-Programm, das Elemente aus Tai-Chi, Yoga, Kampfkunst und Modern Dance vereint und dabei Gelenke schont und Herz-Kreislauf stärkt. Barfuß und zu bewegender Musik lösen wir in dieser Woche Spannungen und tanken jede Menge Lebensfreude.

Highlights im Programm

- **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**

Überblick zur Reise

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. Es 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. Wir nehmen uns dabei unseren ganz individuellen Raum. Wir können abschütteln, was die Kreativität blockiert, Spannungen lösen, nach wenigen Stunden den gesamten Organismus stärken und merken, wie die Kraft zunimmt, die Batterien aufgeladen werden und die Lebensfreude steigt. Und um den Körper noch leichter und beweglicher zu machen, haben wir die Möglichkeit, morgens mit einer **Bewegungsmeditation am Strand** den Körper und die Seele aufzuwecken. Unser Seminarort bietet uns viel Weite, Himmel, Meer und die Dünen - eine wirkliche Kraftquelle.

Wichtig zu wissen

Anforderung: Die Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt. Du tanzst so, wie es deinem Körper gut tut. Alle Interessierte sind ohne Vorkenntnisse herzlich willkommen!

Unterkunft: Das Klappholtal ist ein Kraftort an der brausenden Nordsee inmitten von gewaltigen Dünen. Die einfachen Bungalows der [Akademie am Meer](#) schmiegen sich auf einem großzügigen Gelände in die Sylter Dünen und liegen im Tal. Wir tanzen in einem etwa 100 Quadratmeter großen Seminarraum mit Blick auf diese Landschaft. Die Nordsee und der weite Sandstrand sind direkt über eine Treppe in ein paar Minuten zu Fuß erreichbar. Eine Strandsauna befindet sich in 45 Minuten Wanderung am Strand entlang. Außerdem stehen uns zur Verfügung: Bibliothek, Lese- und Musikzimmer, Kaffeestube, Verkaufsraum (Getränke, Postkarten usw.) Die Vollpension wird im modernen Speisesaal eingenommen.

Zimmer: Wir haben auf dieser Reise Doppel- und Einzelzimmer 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. Teile uns bei der Buchung deinen Wunsch mit und wir reichen ihn bei der Akademie am Meer ein. Wir können allerdings nicht garantieren, dass alle Wünsche erfüllt werden.

Anreise: Mit dem Zug geht es bis nach Westerland auf Sylt. Vom Bahnhof bis zur Unterkunft gibt es die beiden Möglichkeiten Bus oder Taxi.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Zwischen wild bewachsenen Dünen, in direkter Nähe zum Nordseestrand wohnen**
- **Die stimmungsvollen Sonnenuntergänge am Meer**
- **Der Vorleseabend mit Tänzerinnen durch die Geschichte**

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Die Anreise ist am Anreisetag bis etwa 15.30 Uhr. Mit dem Zug geht es bis nach Westerland auf Sylt. Vom Bahnhof gibt es dann die folgenden beiden Möglichkeiten:

Mit dem Bus von Westerland zur Unterkunft

Mit dem Bus der Linie 1 Richtung List. Haltestelle Vogelkoje/Klappholtal. Von dort sind es etwa 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:

Die Unterkunft liegt zwischen den Bädern Kampen und List unmittelbar an der Sylter Westküste und am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes (Dünenlandschaft). Von Kampen aus kommend, kurz nach der Vogelkoje links in die Privatstraße nach Klappholtal abbiegen.

Programm am Anreisetag

Um 17:30 Uhr treffen wir uns an der Rezeption und gehen gemeinsam zum Strand. Erstes Zurechtfinden im Klappholtal. Von 18 bis 19:30 Uhr gibt es als Abendessen ein kaltes Buffet. Danach können wir noch den Sonnenuntergang am Meer genießen.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Klappholtal, Akademie am Meer](#)

2.-7. Tag: Der Tagesablauf

Wir starten den Tag mit einer Einheit "**Aufwachen mit allen Sinnen**" am Meer, um den Morgen mit Qi Gong zu begrüßen. Bei Regen praktizieren wir Pilates-Elemente im Kursraum. Frühstück gibt es immer von 7:30 bis 10 Uhr.

Das **Morgenprogramm "Getanzte Lebensfreude - Nia mit Pia"** beinhaltet 90 Minuten Choreografie und Tanzimprovisation. Das warme Mittagessen wird zwischen 12 und 14 Uhr serviert. Am späten Nachmittag gibt es drei Mal einen weiteren Workshop "Getanzte Lebensfreude - Nia mit Pia". Das kalte Buffet zum Abendessen steht von 18 bis 19:30 Uhr bereit. An einzelnen Abenden gibt es danach nochmals Tanzimprovisation oder Entspannung.

Tag 4 hat einen freien Nachmittag und Tag 6 steht und komplett zur freien Verfügung. Das gemeinsame Erwachen am Strand findet allerdings täglich statt. Am letzten Tag gibt es nachmittags Feedback, einen gemeinsamen **Abschluss-Spaziergang am Meer und eine Party** nach dem Abendessen.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Klappholtal, Akademie am Meer

8. Tag: Abschluss & Abreise

Individuelle Abreise nach dem Frühstück um 10 Uhr.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Teilnehmerinnenzahl: 10 bis 18

19.09.2026 - 26.09.2026 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Einzelzimmer	1.380,00 €	147,00 €

10.10.2026 - 17.10.2026 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Einzelzimmer	1.380,00 €	147,00 €

12.06.2027 - 19.06.2027 | 8 Tage

22.08.2027 - 28.08.2027 | 8 Tage

18.09.2027 - 25.09.2027 | 8 Tage

Enthaltene Leistungen

- Unterkunft im DZ (wie beschrieben)
- Vollpension (auch vegetarisch)
- 3,5 NIA-Stunden bzw. Pilates, Tanz und andere Körperarbeit am Tag
- Kursleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Ortsübliche Kurtaxe
- Getränke
- fakultative Ausflüge und Eintritte