

06/06 - 09/06/2025

Yoga Surf Retreat auf Wangerooge

Sina Münz-Zeise
in Kooperation mit



Was Dich erwartet

Dich erwartet ein Wochenende nur für dich auf einer der schönsten Inseln Deutschlands. Hier kannst du zur Ruhe kommen, neue Energie tanken und die Verbindung zu dir selbst stärken. In den Yogaklassen richtest du den Blick nach innen, um deine Bedürfnisse zu erkennen, während du in den Surfstunden mutig deine Komfortzone verlässt. Die Balance zwischen innerer Haltung und dem Mut, nach außen zu gehen, steht im Mittelpunkt des Camps – und wie könnte man das besser erfahren als durch Yoga und Surfen?

Beim Yoga vertiefst du deine Praxis oder lernst sie neu kennen, mit voller Aufmerksamkeit für dich. Beim Surfen spürst du die Kraft des Meeres, stürzt dich ins Abenteuer und gibst dich ganz dem Moment hin.

Du lernst, deine eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen, sie anzunehmen und achtsam zu wahren – um einen liebevollen und fürsorglichen Umgang mit dir selbst zu finden, in einer vertrauensvollen und unterstützenden Kleingruppe. Dieses Camp bietet dir die Möglichkeit, Anspannungen loszulassen, neue Erfahrungen zu sammeln und dir eine wohlwollende Auszeit zu gönnen.



Die Surfschule Wangerooge bietet euch ein umfangreiches Wassersportangebot in familiärer Atmosphäre. Egal ob Wellenreiten, Kiten, Windsurfen, Wingen oder Stand up Paddeln, wir haben für alle Sportarten eine Leidenschaft und versorgen Euch mit bestem Material und erstklassigen Instruktor*Innen

Unser junges und top ausgebildetes Team ist hochmotiviert und bringt Euch an diesem Wochenende auf jeden Fall aufs Brett und kann euch hoffentlich nachhaltig vom Wassersport begeistern!

Wer Wir sind

Ich bin Sina Münz-Zeise – Vinyasa-Lehrerin, Thai-Yoga-Practitioner und Acroyoga-Liebhaberin. Mein Unterricht vereint eine lockere, entspannte Atmosphäre mit der ein oder anderen ernst gemeinten Weisheit. Mir ist es wichtig, alle Positionen anatomisch sinnvoll auszurichten, um ein gutes Körpergefühl zu fördern. Mein Unterricht soll dir den Raum geben, dich frei von Erwartungshaltungen und Beurteilungen zu bewegen – spielerisch neue Bewegungen auszuprobieren und einfach du selbst zu sein. Keep it simple. Stay yourself. Enjoy the movement.



Unterkunft & Verpflegung

Direkt hinter der Surfschule stehen zwei gemütliche Glamping-Zelte für euch bereit. Sie verfügen über einen festen Boden und jeweils vier Betten. Kopfkissen und Bettdecken sind vorhanden, bitte bringt euren eigenen Bettbezug mit.

Unser gemeinsamer Aufenthaltsraum, das „Blauhaus“, bietet eine Koch- und Kühlmöglichkeiten. Hier bereiten wir unsere Mahlzeiten zu, essen gemeinsam und finden bei schlechtem Wetter ausreichend Platz für Yogaklassen und Workshops. Zudem gibt es eine Toilette im Blauhaus.

In unmittelbarer Nähe befinden sich öffentliche Sanitäreanlagen, die zweimal täglich gereinigt werden. Dort stehen uns eigene Duschen zur Verfügung, die nur wir nutzen können – den Zugang erhaltet ihr über einen Schlüssel.

Das Frühstück und Abendessen bereiten wir gemeinsam zu und genießen es entweder im Blauhaus oder – mit etwas Glück – bei einem traumhaften Sonnenuntergang. Für den Mittag könnt ihr euch im nahegelegenen Café mit köstlichem Kuchen und leckeren Speisen auf eigene Kosten versorgen.

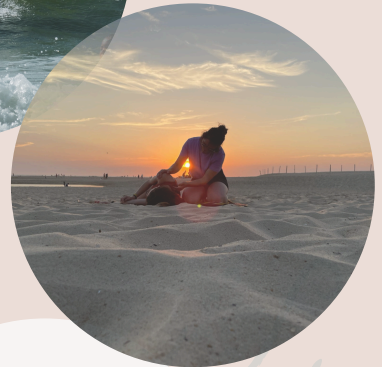
Programm

Freitag Individuelle Anreise, Begrüßen und Kennenlernen der Gruppe, YogaStunde zum Ankommen, gemeinsames Essen

Samstag Frühstück, evtl. Wassersport nach Wetterbedingungen, Freie Zeit, Nachmittag Workshop: Acroyoga oder ThaiYogaMassage, Abendessen, Yin Stunde, Event

Sonntag Meditation, Frühstück, evtl. Wassersport nach Wetterbedingungen, Freie Zeit, Abendessenvorbereitung, Workshop ThaiYogamassage, Abendessen

Montag Meditation, Vinyasa Stunde, Brunch, Individuelle Abreise



Preise & Leistung


Das Programm findet in diesem Rahmen zum ersten Mal statt und wird als Pauschalangebot für die gesamte Dauer des Camps angeboten. Der Gesamtpreis beträgt 340€. Nicht enthalten sind die An- und Abreise, sowie die Kurtaxe (5€ pro Tag).


- Unterkunft & Verpflegung
- 1–2 Wassersporteinheiten inkl. Equipment
- 2 Workshops
- 3 Yogastunden
- 2 Meditationen


An-&Abreise

Die autofreie Insel Wangerooge ist nur per Fähre, Sprinter (schnellere Fähre) oder Flugzeug vom Hafen Harlesiel aus erreichbar.

- Mit dem Auto: Direkt zum Hafen Harlesiel, Parkplätze sind vor Ort verfügbar.
- Mit der Bahn: Bis Norden, dann weiter mit dem Bus nach Harlesiel.
- Überfahrt: Per Fähre (ca. 1 Stunde), schneller mit dem Sprinter (teurer) oder in nur 5 Minuten mit dem Flugzeug.
- Inselbahn: Nach der Ankunft mit der Fähre bringt euch die Inselbahn in 15–20 Minuten ins Inseldorf. Die gesamte Reisezeit mit Schiff und Inselbahn beträgt ca. 90 Minuten.

 Wichtig: Wegen Pfingsten sind bereits viele Plätze reserviert – bucht eure Tickets frühzeitig, insbesondere für die Fähre!

 Aktuelle Preise & Infos:

 www.siw-wangerooge.de

Anreise PKW

Zieladresse für das Navi:

26409 Harlesiel Hafen

Am Hafen und am Flugplatz stehen kostenpflichtige Stellplätze für Pkw zur Verfügung. Bitte vorher informieren.

Parkmöglichkeiten (7€/Tag):

Die Inselparker

Am Harlesiel 1, 26409 Wittmund

Telefon: 04464-9481 1671

Weiterreise Flugzeug

Alternativ könnt ihr Wangerooge auch mit dem Inselflieger erreichen. Der Flug vom Anleger Harlesiel zur Insel dauert nur fünf Minuten. Im Sommer gibt es häufigere Verbindungen als im Winter.

- Fluggesellschaft:
- FLN – Frisia Luftverkehr GmbH Norden
- Standort Harlesiel
- Telefon: 04464-94810

Anreise Bahn & Nightjet

Die Bahnreise erfolgt bis Norden oder Sande und von da aus geht es weiter zum Fähranleger in Harlesiel. Auch aus Bremen gibt es eine direkte Busverbindung nach Harlesiel.

Die Deutsche Bahn bietet umsteigefreie IC-Verbindungen bis Norden, Emden oder Oldenburg sowie eine Direktverbindung von München nach Norddeich Mole.

Mit dem Nightjet reist ihr über Nacht aus Süddeutschland, der Schweiz oder Österreich nach Hannover oder Hamburg. Von dort geht es weiter mit Bahn & Bus nach Harlesiel. Der Nightjet bietet Sitz-, Liege- und Schlafwagen, Frühstück ist inklusive.

 Weitere Infos: www.nightjet.com

Du willst dabei sein?- Dann melde dich über das
Kontaktformular über die Surfschule Wangerooge an!
<https://www.windsurfing-wangerooge.de/kontakt/>