

Pilates Retreat auf Baltrum

06.05. 2025 - 10.05. 2025



Willst Du auch schon im Mai die Sonne, das Meer, Genuss pur und das prickelnde Leben spüren?

Vor der Küste Ostfrieslands, zwischen den Seehundbänken von Norderney und der Insel Langeoog, liegt die kleinste der ostfriesischen Inseln: **BALTRUM**

Seit 1986 besuche ich diese Insel nun regelmäßig. Ob beruflich oder privat. An verlängerten Wochenenden, als Seglerin, auch nur mal für ein paar Stunden - Durchatmen, den Kopf frei pusten lassen und lecker Eis essen oder einen heißen Sanddornsaft genießen.

In den frühen 2000-er Jahren fing ich an und leitete hier auf Baltrum Trainingslager für LäuferInnen, Frauenlauf Retreats und nun schon einige Male das Pilates/Yoga Retreat im Natur Hotel Baltrum.

Die Highlights des 5-tägigen RETREATS vorab:

- Wind, Sonne, Meer, Pilates/Yoga
- Bewegung, Lachen, Pilates und Entspannung 24/5
- 2 x Gepäcktransfer (06.05.25/10.05.25)
- Kaffee morgens im Bett vor dem Gang vor die Türe (vegan, lactosefrei, glutenfrei möglich)
- täglich und mindestens 6 x einstündige Yogalates-/Pilates-/Yogaeinheiten im hoteleigenen Studio (geschlossenen Gruppe)
- alle Utensilien (Matten, Blöcke, Gurte, Decken, Kissen etc.) inklusive
- kleine Sauna im Erdgeschoss/Handtücher etc. sind vorrätig
- Innenhof mit Strandkörben, Tischen und Liegen
- heimelige Gruppenräume im OG für gemeinsame Freizeitgestaltung, Bibliothek, Kino, Spiele etc.
- gesundes, reichhaltiges, vollwertiges und köstliches Frühstück mit diversen Heißgetränken (vegan, lactosefrei, glutenfrei möglich)
- Trinkwasser über den Tag (gefiltert!)
- Fachvortrag/Workshop (2-stündig) zum Thema „gesunde Füße“/Handout gratis
- Sundowner-Überraschungs-Picknick am Strand, Getränk nach Wahl inkl.
- perfekte zentrale Lage direkt zum Zentrum, Strand und Dünen
- Inselerkundungen/täglich Aussenaktivitäten
- 1 Fischbrötchen mit Getränk (Tag der Abreise)
- 1 Hoodie/Kapuzenpullover in gewünschter Größe (siehe Anmeldeformular)

Bankverbindung: VR Bank
Oldenburger Land eG

Steuer-Nr.: **umsatzsteuerbefreit nach
§19 UStG Kleinunternehmer**

BIC: GENODEF1WDH
IBAN: DE08 2806 6214 0035295001

Pilates Retreat auf Baltrum

06.05. 2025 - 10.05. 2025

Dein Einzelzimmer musst Du vorab nicht direkt im Naturhotel buchen. Der aktuelle Preis beträgt: €124,-/Nacht & Frühstück, Wifi, Sauna... (Stand 13.10.2024)

Bezahlt wird erst am Tag der Abreise. (gerne mit Karte!)
www.naturhotel-baltrum.de

Informiere mich auch gerne, wenn Du bereits frühzeitiger anzureisen oder im Anschluss Deinen Aufenthalt ggfls. um einen weiteren Tag oder ein paar Tage verlängern möchtest.



Vermerke deinen Reisezeitraum auf Anmeldeformular (letzte Seite)

Alles kann, nichts muss!

Beachte bei Deiner Planung, dass die Fähren tidenabhängig fahren, d.h. sie fahren jeden Tag zu einer Zeit. Plane deshalb bei Deiner Anreise einen großzügigen Zeitpuffer mit ein.

Wenn Du keine eigene Reiserücktrittsversicherung hast und Dich zusätzlich absichern möchtest, kannst Du das hier tun:

<https://secure.hmv.de/web/ba/baEingabe.jsf;jsessionid=RkjtXsTla1EvGvWZZilFqIXTPbeTn6RD-ZydNXUV.w>

Wenn Du mit dem Zug anreisen möchtest: kein Problem! Vom Bahnhof Norden fährt ein Bus direkt zur Fähre. Derselbe Bus bringt Dich und Dein Gepäck dann auch bei Deiner Rückreise direkt vom Fähranleger wieder zum Bahnhof nach Norden zurück.

Wenn Du mit dem PKW anreisen möchtest, fallen humane Parkgebühren/Tag an. Parken musst Du auf P3 dem Parkplatz für Langzeitparker. Falschparker erhalten einen Strafzettel. Das kann dann teuer werden 😊.

Nach Ablauf des Frühbucherrabattes/Anmeldeschluss richte Ich eine WhatsApp Gruppe mit allen Teilnehmenden ein. Hier können dann auch Informationen ausgetauscht, Mitfahrgelegenheiten gefunden und später noch gemeinsame Fotos /Kontakte eingestellt werden.



Datum	Abfahrt von		
	Norden Bahnhof nach Neßmer- siel	Neßmer- siel nach Baltrum	Baltrum nach Neßmer- siel
Mai 2025			
05. Mo.	6:45 15:10	7:45 16:00	6:45 15:00
06. Di.	7:45 16:15	8:45 17:15	7:45 16:15
07. Mi.	9:10 17:30	10:00 18:30	9:00 17:30
08. Do.	9:10 18:45	10:00 19:45	9:00 18:45
09. Fr.	10:45 19:30	12:00 20:30	10:45 19:30
10. Sa.	8:30 11:45	9:45 12:45	8:30 11:45
11. So.	8:30 12:15	9:45 13:15	8:30 12:15
12. Mo.	9:15 13:10	10:30 14:00	9:15 13:00

Pilates Retreat auf Baltrum

06.05. 2025 - 10.05. 2025

So kann dann unsere gemeinsame Zeit auf dem schönsten Sandhaufen aussehen:

Dienstag Tag 1:

08:45 Abfahrt mit der Fähre ab Neßmersiel nach Baltrum (ca. 30 min)
10:00 Checkin im Hotel Naturhotel Baltrum/Hausrundgang etc.
11:00 Ankommen/Inselrundblick in der Gruppe, ein erstes Kennenlernen
15:00 TeeZeit im Kaffee Kluntje
16:30 Pilates
18:00 gemeinsames Abendessen/ außer Haus um die Ecke

Mittwoch Tag 2:

06:30 Morgenrunde durch die Dünen
07:45 Yoga/Pilates
bis 10:00 reichhaltiges Frühstück
12:30 Sauerstoffdruckbetankung am Meer (individuell oder in der Gruppe)
14:00 Pilates/Yoga/Sauna wahlweise
18:00 gemeinsames Abendessen/außer Haus um die Ecke

Donnerstag Tag 3:

6:30 Morgenrunde am Meer
7:45 Pilates/Yoga
bis 10:00 reichhaltiges Frühstück
11:00 Gezeitenpfad Wanderung (7 km)
15:00 FREIZEIT Vortrag „gesunde Füße“ (Tobias Poley) www.podos.de
18:00 gemeinsames Abendessen/außer Haus um die Ecke.
21:30 Yinlates/Tiefenentspannung/ PMR (progressive Muskelrelaxion)

Freitag Tag 4:

6:30 Morgenrunde durch die Dünen und am Meer
7:45 Pilates/Yoga
bis 10:00 reichhaltiges Frühstück 11:00 Inselumrundung (ca. 12 km)
16:00 Freizeit – Mitbringsel shoppen
18:00 Picknick am Strand mit „Uschi's Geheimnis“

Samstag Tag 5:

6:30 Morgenrunde am Meer
bis 09:00 reichhaltiges Frühstück – danach Checkout/Feedback

11:00 „Abschiedsfischbrötchen“ + heißer Sanddornsaft ... So will es das Gesetz!
Dein Gepäck wird zu 11:45 (Abfahrt Fähre) zum Anleger gebracht.
11:45 Fähranleger - Abreise ab Baltrum nach Neßmersiel



(Die Tagesplanungen können je nach Witterung oder Gruppendynamik variieren)

3

Bankverbindung: VR Bank
Oldenburger Land eG

Steuer-Nr.: **umsatzsteuerbefreit nach
§19 UStG Kleinunternehmer**

BIC: GENODEF1WDH
IBAN: DE08 2806 6214 0035295001

Pilates Retreat auf Baltrum

06.05. 2025 - 10.05. 2025

Nicht im Preis inbegriffen:

- An- und Abreise nach Neßmersiel (Zug/PKW/Mitfahrgelegenheit)
- Fähre Baltrum (Hin- und Rückreise Tarif z.Zt. € 38,-. Tickets können auf der Fähre direkt gekauft werden)
- Kurtaxe (€ 3,50/Tag)
- Getränke/St. Leonhards Quellwasser
- Hotelbar (Wein, Chips etc.)
- ggfls. zusätzliche Eintrittsgelder Museen, Wellenbad etc.
- 3 x Abendessen außer Haus
- Kaffee/Kuchen außer Haus etc.



Was Du unbedingt in deinen Koffer/Reisetasche einpacken solltest:

Trinkflasche, Mütze/Kopfbedeckung, Weste, Regenjacke, bequeme Kleidung für Deine tägliche Pilates-/Yogapraxis, einen warmen Pullover, Hausschuhe oder dicke Socken (im Hotel), Bademantel, Sportschuhe/Flipflops/ggfls. Barfußschuhe, Badeanzug/Bikini (1 x in die Wellen tauchen ist Gesetz ☺), vor allen Dingen bequeme Kleidung, die Du ganz nach dem „Zwiebelprinzip“ variieren kannst. In der Regel tragen wir ganztags dieselben Sachen. Ja, auch beim Essen gehen ☺



Verbindliche Erreichbarkeiten:

✉ SalutoSi
Gerichtsstr. 10
26135 Oldenburg

E-Mail SalutoSi@t-online.de
Homepage: www.SalutoSi.de

☎ 0172. 44 56 52 5

WhatsApp, SMS, Instagram: SarahIkenPilates

Ich freue mich auf schöne Tage mit Dir
auf meinem „Lieblingssandhaufen“
Baltrum:

„Dornröschen der Nordsee“.

Bankverbindung: VR Bank
Oldenburger Land eG

Steuer-Nr.: **umsatzsteuerbefreit nach
§19 UStG Kleinunternehmer**

BIC: GENODEF1WDH
IBAN: DE08 2806 6214 0035295001

Pilates Retreat auf Baltrum

06.05.2025 - 10.05.2025

ANMELDEFORMULAR

(diese Seite gerne elektronisch senden)

Vorname u. Name: _____

Handy-Nr.: _____

E-Mail: _____ @ _____

Straße: _____ Nr.: _____

PLZ/Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____

Tag der An-, Abreise: _____

Jedwede Einschränkungen bzw. Beschwerden:

Vorerfahrungen Yoga/Pilates:

Medikamente:

Im Notfall bitte kontaktieren: Name, Telefonnummer _____

Ich buche hiermit verbindlich das beschriebene Leistungspaket für das Retreat auf Baltrum vom **06.05.2025 – 10.05.2025** zu den vorab genannten Konditionen.

Meine anteilige Investition von **€ 579,-** überweise ich an SalutoSi umgehend mit meiner Anmeldung (Anmeldeschluss bis 01.03.2025/Frühbucher Rabatt (- € 71) € 508,- endet 24.12.2024) auf das u.a. Konto.

Der Zahlungseingang und die Teilnahmebestätigung werden mir per whatsapp/SMS mitgeteilt.

Meinen **HOODIE** trage ich in der **Größe S, M, L, XL, XXL** (bitte ankreuzen). Mit meiner Unterschrift entpflichte ich die Veranstalterin jeglicher Haftung.

Als Kunde/Kundin von SARAHIKENPILATES u./o. SalutoSi oder Körperkern erhalte ich einen schönen **Rabatt und zahle dann lediglich € 499,-** (Anmeldeschluss bis 01.03.2025/Frühbucher Rabatt (- € 71) € 428,- endet 24.12.2024)

Ort, _____ 2024/25

Unterschrift: _____

Bankverbindung: VR Bank
Oldenburger Land eG

Steuer-Nr.: **umsatzsteuerbefreit nach
§19 UStG Kleinunternehmer**

BIC: GENODEF1WDH
IBAN: DE08 2806 6214 0035295001

