

Pilates Retreat auf Baltrum

30.09. 2025 - 04.10. 2025



Zusammen

verlängern wir diesen tollen Sommer!

Willst Du auch noch im Oktober 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.

- Wind, Sonne, Meer, Pilates/Yoga
- Bewegung, Lachen, Pilates und Entspannung 24/5
- 2 x Gepäcktransfer (30.09.25/04.10.25)
- Kaffee morgens im Bett vor dem Gang vor die Türe (vegan, lactosefrei, glutenfrei möglich)
- täglich und mindestens 6 x einstündige Yopalates-/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 Kapuzenpullover in gewünschter Größe (siehe Anmeldeformular)

Dein Einzelzimmer musst Du vorab nicht direkt im Naturhotel buchen.

Der aktuelle Preis beträgt: **€124,-/Nacht & Frühstück, Wifi, Sauna... (Stand 13.10.2024)**

Beahlt 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).

Pilates Retreat auf Baltrum

30.09. 2025 - 04.10. 2025

Alles kann, nichts muss!

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

Di. 30.09. um 14:30, Sa 04.10. um 19:15

Datum	Abfahrt von		
	Norden Bahnhof nach Neßmer- siel	Neßmer- siel nach Baltrum	Baltrum nach Neßmer- siel
September 2025			
29. Mo.	12:45 17:30	14:00 18:15	12:45 17:30
30. Di.	13:30 17:45	14:30 18:30	13:30 17:45
Oktober 2025			
01. Mi.	6:30 15:30	7:15 16:30	6:30 15:30
02. Do.	7:30 16:30	8:30 17:30	7:30 16:30
03. Fr.	8:45 18:00	10:00 19:00	8:45 18:00
04. Sa.	9:15 19:15	10:30 20:15	9:15 19:15
05. So.	10:15 20:15	11:30 21:00	10:15 20:00
06. Mo.	8:30 12:30	9:45 13:15	8:30 12:30
07. Di.	9:10 13:10	10:00 14:00	9:00 13:00

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

<https://secure.hmr.v.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 (15.06.2025) 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.



Pilates Retreat auf Baltrum

30.09. 2025 - 04.10. 2025

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

Dienstag Tag 1:

14:30 Abfahrt mit der Fähre ab Neßmersiel nach Baltrum (ca. 30 min)
15:30 Checkin im Hotel Naturhotel Baltrum/Hausrundgang etc.
16:00 Ankommen/Inselrundblick in der Gruppe, ein erstes Kennenlernen
18:00 gemeinsames Abendessen/ außer Haus um die Ecke
20:00 PMR (progressive Muskelrelaxion) – Entspannung pur für einen guten Schlaf

Mittwoch Tag 2:

07:00 Morgenrunde durch die Dünen
08:15 Pilates am Morgen
bis 10:30 reichhaltiges Frühstück
12:30 Ich hol' mein Thalasso raus! Sauerstoffdruckbetankung ☺
14:00 Pilates/Yoga/Sauna wahlweise
17:30 gemeinsames Abendessen/außer Haus um die Ecke

Donnerstag Tag 3:

7:00 Morgenrunde am Meer
8:15 Pilates am Morgen
bis 10:30 reichhaltiges Frühstück
11:00 Gezeitenpfad Wanderung (7 km)
14:30 FREIZEIT Vortrag „gesunde Füße“
(Tobias Poley) www.podos.de
18:00 gemeinsames Abendessen/außer Haus um die Ecke.

Freitag Tag 4:

7:00 Morgenrunde durch die Dünen und am Meer
8:15 Pilates am Morgen
bis 10:30 reichhaltiges Frühstück
11:00 Inselumrundung (ca. 12 km)
17:30 evtl. Picknick, aber Abendessen am Strand mit „Uschi's Geheimnis“ (Sonnenuntergang 18:37)

Samstag Tag 5:

7:00 Morgenrunde am Meer
8:15 Pilates am Morgen
bis 10:30 reichhaltiges Frühstück
Checkout/Feedback
12:00 Mitbringsel shoppen – oder lieber nochmal an den Strand?
18:00 „Abschiedsfischbrötchen“ + heißer Sanddornsaft ... So will es das Gesetz!
Dein Gepäck wird zu 19:15 (Abfahrt Fähre) zum Anleger gebracht.
19:15 Fähranleger - Abreise ab Baltrum nach Neßmersiel

(Die Tagesplanung kann je nach Witterung o. Gruppendynamik variieren)



Pilates Retreat auf Baltrum

30.09. 2025 - 04.10. 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☺), 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 ☺



E-Mail info@SarahlkenPilates.com
Homepage: <https://SarahlkenPilates.com>

☎ 0172. 44 56 52 5

Ich freue mich auf schöne Tage mit Dir
auf meinem „Lieblingssandhaufen“
„Dornröschen der Nordsee“

Pilates Retreat auf Baltrum

30.09.2025 - 04.10.2025

ANMELDEFORMULAR

(diese Seite gerne als .pdf 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 **30.09.2025 – 04.10.2025** zu den vorab genannten Konditionen.

Meine anteilige Investition von € 499,- überweise ich an das u.a. Konto (bis 31.Juli) mit meiner Anmeldung (Anmeldeschluss: 15.06.2025/Frühbucher Rabatt), ansonsten beträgt die Gebühr € 579,- , Zahlung bis 31. August 2025.

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

Kontoinhaberin: SalutoSi

IBAN: IE79SUMU99036511028589 (kein Druckfehler, es ist wirklich IE ...)

BIC: SUMUIE22XXX

Bank: SumUp Limited

Mein Kapuzensweatshirt trage ich in der Größe S, M, L, XL, XXL (bitte ankreuzen).

Mit meiner Unterschrift entpflichte ich die Veranstalterin jeglicher Haftung.

Ort, _____ 2025 Unterschrift: _____