

Pilates Retreat auf Baltrum
„MEER SEIN“
29.09. 2026 - 03.10. 2026

Sonne, 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.

Es erwartet Dich:

- *Täglich und mindestens 6 x einstündige Bewegungs-Einheiten (Pilates, Yinlates, AnusaraYoga) im hoteleigenen Studio (geschlossenen Gruppe)*
- *Viel Zeit am Wasser (vielleicht auch noch mal im Wasser)*
- *Raum für Deine Gedanken und Gefühle*
- *Sinnige Ruhemomente ohne schlechtes Gewissen*
- *Auch mal scheddrieg lachen und herrlich albern sein*
- *Unterstützung und Komplimente annehmen*
- *Den Rhythmus Deines fantastischen Körpers spüren*
- *Tiefe, nährnde Gespräche*
- *Viel Zeit in der Natur*
- *Atmen*
- *Kontrolle loslassen*
- *Langsam und bewusst und richtig gutes Essen*
- *Klare Grenzen setzen und wahrnehmen*
- *Dir erlauben Deine Gefühle zu fühlen*
- *Eine kleine Gruppe mit max. 8 Teilnehmenden*
- *Kaffee morgens im Bett vor dem Gang vor die Türe (vegan, lactosefrei, glutenfrei möglich)*
- *Klangschalen Meditation von und mit Veronique Poley in der Klangstube hinterm Deich*
- *Kleine Sauna im Erdgeschoss/Handtücher etc. sind vorrätig*
- *Gesundes, reichhaltiges, vollwertiges und köstliches Frühstück mit diversen Heißgetränken (vegan, lactosefrei, glutenfrei möglich)*
- *Trinkwasser über den Tag (gefiltert!)*
- *Perfekte zentrale Lage direkt zum Zentrum, Strand und Dünen*
- *1 Überraschung*

Dein Einzelzimmer musst Du vorab nicht direkt im Naturhotel buchen.

Der aktuelle Preis beträgt: €129,-/Nacht & Frühstück, Wifi, Sauna... (Stand 01.05.2026)

Bezahlt wird erst am Tag der Abreise. Gerne mit Karte!

www.naturhotel-baltrum.de

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

Vermerke deinen Reisezeitraum auf dem Anmeldeformular (letzte Seite).

Alles kann, nichts muss!

Pilates Retreat auf Baltrum
„MEER SEIN“
29.09. 2026 - 03.10. 2026

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.

*Mo um 11:00, 15:15 von Neßmersiel nach Baltrum
Di 29.09. um 11:30/15:45*

*Sa 03.10. um 13:00/17:45 von Baltrum nach Neßmersiel
So 14:00/19:00*

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 (15.07.2026) 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.*

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

Dienstag Tag 1:

*11:30 Abfahrt mit der Fähre ab Neßmersiel nach Baltrum (30 Min.)
13:30 Checkin im Hotel Naturhotel Baltrum/Hausrundgang etc.
15:00 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*

Pilates Retreat auf Baltrum
„MEER SEIN“
29.09. 2026 - 03.10. 2026

12:30 Sauerstoffdruckbetankung ☺ nach Dr. Kneipp
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 FREIZEIT Vortrag „gesunde Füße“ www.podos.com
14:30 n bissl shoppen usw.
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)
17:00 Klangschalen Meditation
18:00 gemeinsames Abendessen/außer Haus um die Ecke

Samstag Tag 5:

7:00 Morgenrunde am Meer
8:15 Pilates am Morgen
bis 10:30 reichhaltiges Frühstück
Checkout/Feedback
13:00 nochmal an den Strand
Dein Gepäck wird zu 17:45 (Abfahrt Fähre) zum Anleger gebracht.
17:45 Abreise ab Baltrum nach Neßmersiel

Pilates Retreat auf Baltrum
„MEER SEIN“
29.09.2026 - 03.10.2026

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 – gerne online vorab)
- Getränke/St. Leonhards Quellwasser
- Hotelbar (Wein, Chips etc.)
- ggf. 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/ggf. Barfußschuhe, Badeanzug/Bikini (1x 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
„MEER SEIN“
29.09.2026 - 03.10.2026

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 29.09.2026 – 03.10.2026 zu den vorab genannten Konditionen. Meine anteilige Investition von € 499,- überweise ich an das u.a. Konto (bis 31.Juli) mit meiner Anmeldung (Anmeldeschluss: 15.07.2026/Frühbucher Rabatt), ansonsten beträgt die Gebühr € 579,-, Zahlung bis 15. September 2026. Der Zahlungseingang und die Teilnahmebestätigung werden mir per whatsapp/SMS/Signal mitgeteilt.

Kontoinhaberin: SalutoSi, IBAN: IE79 SUMU 9903 6511 0285 89 (kein Druckfehler, es ist wirklich IE ...), BIC: SUMUIE22XXX, Bank: SumUp Limited. Mit meiner Unterschrift entpflichte ich die Veranstalterin jeglicher Haftung.

Ort, _____ 2026 Unterschrift: _____