

ENTSPANNEN, YOGA & SEGELN

EINE WOCHE AM SEGELBOOT
FÜR FRAUEN IN KROATIEN.



MÖCHTEST DU DEINE SEELE BAUMELN LASSEN? URLAUB MACHEN UND DICH ENTSPANNEN?

Dann freue dich auf eine gemeinsame Woche Entspannungsurlaub am Segelboot mit Yogaimpulsen, Übungen zur Achtsamkeit und Meditationsangeboten. In dieser Woche hat das Platz, was dir gut tut:

Schwimmen, lesen, in der Sonne liegen, neue Buchten entdecken und in malerischen Hafentädchen flanieren. Jeden Tag gibt es Yogainputs und Meditationsangebote. Während wir von Bucht zu Bucht segeln, kannst du selbst das Steuer übernehmen, dich am Vorschiff entspannen, oder einfach ein gutes Buch zur Hand nehmen.



WARUM YOGA, ENTSPANNUNG UND SEGELN?

Die Weite des Meeres und die Sicht bis zum Horizont eröffnen neue Perspektiven. Du siehst nicht nur die Weite um dich herum, sondern kannst auch spüren wie dein Geist sich öffnet – mit jeder kleinen Übung ein bisschen mehr.

Direkt am Wasser zu leben bedeutet in Bewegung zu sein. Jeden Tag zeigt sich das Meer anders, das Wetter beeinflusst unsere Reise. Diese Bewegung fordert uns auf, nicht nur äußere sondern auch innere Stabilität zu entwickeln. All dies ermöglicht eine tiefe Erfahrung von Entspannung. Und das Beste daran: wir zeigen dir viele kleine Übungen, damit sich diese Erfahrung auch in den Alltag übertragen lässt.

Freude am gemeinsamen Bordleben und ein bisschen Abenteuerlust sind die besten Voraussetzungen für einen erholsamen und inspirierenden Urlaub.



YOGA & SEGELN FÜR FRAUEN



LEBEN AM SCHIFF

Yoga und Meditationsangebote: In der Früh und am Abend. Am Schiff und/oder an Land (je nachdem wo wir unterwegs sind). Auf Wunsch erhältst du ein ausführliches persönliches Feedback und kannst mit unserer Yogalehrerin eine Übungspraxis erarbeiten, die genau deinen Bedürfnissen entspricht.

Das konkrete Programm richtet sich nach der aktuellen Wettersituation. Besondere Yogakenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

VERPFLEGUNG

Wir kochen gemeinsam an Bord und essen in Restaurants an Land.

UNTERKUNFT

Du teilst dir die Kabine mit einer zweiten Person oder kannst gegen Aufpreis auch eine Einzelkabine buchen. Wir ankern entweder in einer der vielen Buchten oder legen in einer Marina an.

INFO & BUCHUNG

Wir segeln gemeinsam auf einer Yacht mit bis zu sechs Frauen im Gebiet rund um die Kornaten in Kroatien. Die genaue Route ist von Wind- und Wetterverhältnissen abhängig und wird jeden Tag gemeinsam besprochen.

TERMIN

Sa 7. – Sa 14. Juli 2018 Region Biograd/Murter, Kroatien (Flughäfen: Zadar & Split)

PREISE

€ 985,- Early bird bis 31.3.18 pro Person, danach € 1.045,-/Person

Im Preis inkludiert: Koje in einer Doppelkabine, tägliche angeleitete Yogaeinheiten, persönliches Feedback, aktives Mitsegeln auf Wunsch; Nicht inkludiert: Anreise, Verpflegung (Trainerin/Skipperin werden von der Crew mitverpflegt), Crewkasse (Hafengebühren und Diesel)



BUCHUNG & WEITERE INFOS UNTER:

hallo@seefrauen.at oder +43 676 5267297

Skipperin: Veronika Steger | www.seefrauen.at

Yogalehrerin: Navina Marisa Siedler | www.maitri.at