



FollowTheSun

www.FollowTheSun.info

+43 (650) 865 6547

Marcus Halbig

Yoga

Mit etwas Wind in den Haaren, der aufgehenden Sonne im Gesicht und der klaren Salzlucht in der Nase starten wir morgens mit Pranayama und Meditation. Diese Ruhe ist einzigartig!

Wir gehen dann über in eine geführte Ashtanga Yoga Stunde (90 Min) mit immer wechselndem Schwerpunkt und entspannen dann bei einer langen geführten Endentspannung.

Nachmittags gegen Abend gibt es eine zweite Yogaeinheit (somatic yoga, yin yoga), die dem Loslassen, dem Spüren und dem ganz bei Dir ankommen dient. Beendet wird diese Einheit mit der wirkungsvollen Entspannungsmethode Yoga Nidra Praxis (60 – 90 Min)

An manchen Abenden, wenn wir an Land gehen kann die Yogapraxis auch am Strand sein und hauptsächlich aus Dehnen und Mobilität bestehen. Wir sind da flexibel und richten uns auch nach der Gruppe.

Sieh Dich frei, eine Yogastunde auszulassen und stattdessen nichts zu tun oder schwimmen zu gehen.

Verpflegung, Vegan / Vegetarisch

Frühstück und ein kleines Mittagessen macht unser Skipper und Hobby Koch Marcus.

Abendessen und Abwasch machen die Yogi's im Rotationsmodell.

- Ein bis zwei Yogi's Kochen für alle.
- Ein bis zwei Yogi's machen sauber

Wir kaufen bei Segelbeginn die Lebensmittel ein, hochwertig und nach Möglichkeit Bio und bevorzugt von regionalen Märkten. Wir setzen auf frische Lebensmittel, also ohne viel Verpackungsmaterial.

Wer sind die Mitreisende und mit wem teile ich die Kabine?

Die MitseglerINNEN sind alle Yoga-affin. Und sie sind offen dafür, neue Erlebnisse zu machen und neue Menschen kennen zu lernen. Das Alter ist bunt gemischt und dass ist gut so, denn eine bunte Mischung tut allen gut.

Eines ist sicher: es wird eine inspirierende Zeit!

Paare und Freunde/INNEN bekommen natürlich eine Doppelkabine.

Wenn Du alleine kommst teilst Du Dir die Kabine mit einer Mitreisenden. Wir teilen Frauen zu Frauen ein.

Wer großen Wert darauf legt alleine zu schlafen bucht bitte eine Einzelkabine (Preis auf Anfrage). Wirklich Sinn macht das aber nicht, denn auf der einen Seite kommt da ein großer Aufschlag hinzu und auf der anderen Seite wissen wir von unseren Retreats und Yogaevents, dass man sich in den gemeinsamen Zimmern immer schnell arrangiert und Freundschaft schließt, und es schön ist, mal einen Gesprächspartner zu haben, wenn man das möchte.

Wenn sich das für dich komisch anfühlt ist es nur die Angst vor der Ungewissheit, die Du da spürst. Sorge Dich nicht darum. Es wird definitiv passen!

Mithelfen an Board

JedeR MitseglerIN hilft an Board mit, wenn es wichtig wird,

Du kannst helfen die Segel mit zubedienen, Anker zu werfen, das Steuer zu übernehmen – natürlich unter Anleitung von Marcus.

Jeder macht mit, so wie es eben passt. Manchmal gibt es natürlich auch Tage, da will man seine Ruhe haben, dann sagst Du das und holst Dir Dein Buch oder gehst schwimmen. Das respektieren dann alle.

Keine Angst vor Seekrankheit

Segeln ist ein freudiges Erlebnis, wir betreiben keinen Hochleistungssport! Ein Katamaran bewegt sich wegen der zwei Kufen extrem stabil und ruhig auf dem Wasser. Nur wenige Menschen werden daher auf einem Katamaran seekrank. Ein flaes Gefühl in Magengegend ist am ersten Tag möglich.

Preis

Regulär: € 1.390,00 Euro pro Person

Frühblucher: € 1.190,00 Euro - nur bis zum 31.01.2023

Im Preis inbegriffen

- Übernachtung
- Alle Anlege und Hafengebühren
- Yogaprogramm (täglich 1h Pranayama + Meditation, 3h Yoga)
- Verpflegung, Gesamt

Im Preis nicht mit inbegriffen

- Restaurantbesuche Abends an Land

- An und Abfahrt
- Dana für die Crew (Jeanannie und Marcus)