



Informationen DO Yoga- und Segelwoche im Sommer 2020 rund um Kiel

Datum	Sonntag, 12. Juli bis Samstag, 18. Juli 2020 Boarding im Hafen von Kiel am Sonntag um 18 Uhr, Check out in Kiel am Samstag um 10 Uhr.	
	Der genaue Liegeplatz der Safier wird kurz vor Reisebeginn mitgeteilt.	
Kursort	Von Kiel aus erkunden wir die deutschen Ostseeküste und wenden den Bug Richtung Dänische Südsee. Wind und Wetter bestimmen unsere Route, Anlegeplätze und Ankerbuchten. Ob kleine Inseln, liebevolle Hafenstädtchen oder sandige Strände an einer ruhigen Ankerbucht, das Fahrgebiet bringt viel Abwechslung mit sich und bietet alles für unvergessliche Yoga und Segelerlebnisse!	
TeilnehmerInnen	Es sind 11 Plätze zu vergeben. Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen	
Kursleitung	Hauptorganisation:	DO bewegt, www.do-bewegt.ch/yoga
	Yogaunterricht:	Nora, DO bewegt, Yogateam/Nora Vogt
	Schiffs- und Segelleitung, Verpflegung:	Safier Crew, www.safier.ch

Kursprogramm

Die Kombination von Yoga und Segeln ist aktive Erholung.

Unser Tagesprogramm könnte etwa so aussehen: Morgenyoga – Frühstück – Segeln, Mittagsschmaus und andere Mussen – Yoga – Nachtessen – Musse.

Die Jahreszeit ist ideal für eine Yogareise in diesen Gefilden und wenn möglich werden täglich zwei geführte Yoga-Sessions angeboten. Das Reisen auf dem Segelschiff bringt aber mit sich, dass wir im Rhythmus der Natur schaukeln und unser Tagesprogramm von Wind und Wetter und unseren Wünschen und Bedürfnissen lenken lassen. Es kann deshalb sein, dass an einem Tag auch mal keine oder nur eine Yogaklasse stattfinden kann.

Die Yoga Grundlagen von DO bewegt liegen im Hatha und Vinyasa Yoga. Wir werden in den Yogaklassen die klassischen Asanas (Körperstellungen) in Schritten vorbereiten, binden sie in sinnvolle Bewegungsabfolgen ein, arbeiten mit kleinen Mikrobewegungen oder feinen Anleitungen, um die Stellungen und unseren Körper tiefer kennenzulernen und wahrzunehmen. Die Verbindung der Bewegungen mit der Atmung bringt die Aufmerksamkeit nach innen und schenkt gleichzeitig Fokus und Ruhe.

Du wirst in das Yoga eingeführt, es wird stufengerecht unterrichtet und auf die Bedürfnisse der AnfängerInnen wie auch der Yoga Erfahrenen Rücksicht genommen. Das Yoga findet in der Natur statt, d.h. der Untergrund kann uneben, steinig oder sandig sein.

Neben dem Yoga und dem Segeln helfen wir beim Abwasch.
Für leckeres Essen sorgt die Safier Crew.

Kurskosten

1550 SFr. pro Person

10 % Frühbucherrabatt bei Buchung vor dem 17.01.2020

Inbegriffen: Schiffsmiete, Übernachtung in Viererkajüte (Bettzeug vorhanden), Verpflegung, Schlussreinigung, Yogaunterricht und Einführung ins Segeln.

Nicht inbegriffen: Hin- und Rückreise von und nach Kiel. Alkoholische Getränke, diese werden an Board abgerechnet.

Aufpreis für 2-Bettzimmer: 60 SFr. pro Person (solange Vorrat, es hat zwei 2er Kajüten).

Zahlungsbedingungen :

Anzahlung 250 SFr. bei Anmeldung

Zahlung Rest bis spätestens 31. Mai 2020

Zahlungen auf Konto: Migros Bank, 5000 Aarau
IBAN CH 64 0840 1016 1443 5470 0
BIC/SWIFT Code MIGRCHZZ80A
DO GmbH, 5415 Rieden AG

Reduzierte Kosten bei Rücktritt vor Reisebeginn:

- bis 6 Monate vor Reisebeginn: Anzahlung,

- 6 bis 4 Monate vor Reisebeginn: 50 % der Kurskosten.

Bitte beachte, dass die Anmeldung erst mit Überweisung der Anzahlung gültig ist.

Weitere nützliche Informationen	<p>Reise: Anreise individuell. Kiel kann gut mit dem Zug erreicht werden.</p> <p>Materia/Gepäck: Kleider für jedes Wetter, bequeme Sportbekleidung, Badezeug, Bade- und Handtücher, Sonnenschutz sowie eigene Yogamatte mitbringen. Ev. Schlafsack und Mätteli für Sterngucker und Unter-freiem-Himmel-Schläferinnen. Auf der Safier Website findet ihr eine Packliste zum Downloaden (www.safier.ch/?q=node/17). Tipp von der Safier Crew: Koffer sind sehr unpraktisch. Diese passen nirgendwo hin. Sinnvoller sind Taschen oder Rucksäcke zum Zusammenfalten.</p> <p>Geld/Währung: Für Safier Souvenirs (Karten, Mützen etc.), eine feine Glace in einem hübschen Städtchen, für Wein zum Essen oder einen Schlummertrunk sowie für alles weitere, was das Herz auf Reisen begehrt, lohnt sich ein Sackgeld in Form von Euros oder dänischen Kronen dabei zu haben. Auf der Safier ist möglich, in Euro oder neu auch mit Karte zu bezahlen.</p>
Versicherung	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Fotos	<p>Fotos von vergangenen Yoga- und Segelreisen auf der Safier findet ihr hier:</p> <p>2018: 2018 Yoga und Segeln 2016: 2016 Yoga und Segeln 2014: 2014 Yoga und Segeln</p>
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldetalon. Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anzahlung.
Information	www.do-bewegt.ch/yogaundsegeln oder nora@do-bewegt.ch

Anmeldetalon DO Yoga- und Segelwoche im Sommer 2020

Ich melde mich hiermit für die DO Yoga- und Segelwoche vom Sonntag, 12. Juli 2020, 18 Uhr, bis Samstag, 18. Juli 2020, 10 Uhr, von Kiel nach Kiel an.

Vorname:Name:

Strasse:PLZ/Ort:.....

E-mail:Tel mobil:

Land:Geburtsdatum:

Ich habe folgende Allergien, Unverträglichkeiten oder sonstige Beschwerden, über welche die Kursleitung informiert sein sollte:

.....
.....

Ich buche ein 2-Bett Zimmer (Aufpreis SFr. 60.00 pro Person, nur solange Vorrat) zusammen mit

Ich esse vegetarisch

weitere Bemerkungen:.....
.....

Ort: Datum:

Unterschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers:

Anmeldung:

Den vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldetalon an DO GmbH, Nora Vogt, Landstrasse 1, 5415 Rieden schicken. Die Vergabe der Plätze (und 2er-Kajüten) erfolgt nach Eingang der Anmeldungen, wobei der Zahlungseingang der Anzahlung massgebend ist. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.