

# „ÜBERGÄNGE – EN PASSAGE“

# YOGA-NATUR-SegelREISE

1.-8. SEPTEMBER 2012

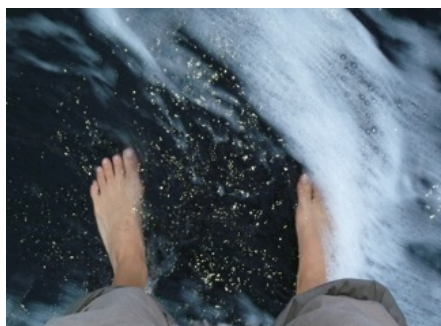
Die Segelreise "Übergänge" dauert 7 Tage und führt uns über lange Strecken in den direkten Kontakt mit uns selbst und mit der Ruhe und unberechenbaren Wildheit der Natur.

Start und Ziel ist im Hafen von Athen/Griechenland. Von dort segeln wir entlang von griechischen Inseln.

5 Tage und Nächte davon werden wir auf See sein mit Landgängen in ruhigen Buchten. Eine Reise unter einfachen Bedingungen zum intensiven Eintauchen und Erleben der Naturelemente und inneren und äußeren Rhythmen.

Die Reise ist geprägt von den Übergängen zwischen Tag & Nacht, Licht & Schatten, Wasser & Land, Raum & Dichte, Ruhe & Bewegung, Stille & Sturm, Wärme & Kühle, Sanftheit & Wildheit, Regelmäßigkeit & Unerwartetem.

Die Wachheit, das tiefere In-Kontakt-Gehen und sich Hingeben wird durch Bewegungs- und Körperarbeit sowie Atemübungen aus Yoga und den inneren Kampfkünsten unterstützt. Zu verschiedenen Tages- und Nachtzeiten werden Übungseinheiten auf See und in Buchten an Land angeboten. Dazwischen ist freie Zeit und Raum für Eigenes, Spaß und Genießen.



## Übergänge...

*...fordern unsere Aufmerksamkeit & Energie: im Organismus wie im Leben. Sie regen uns körperlich, emotional und mental zur Bewegung an. Durch das Reisen am Meer und die Begegnung mit den Elementen wird der Kontakt nach innen und außen intensiver, Unvorhersehbares und Grenzen, die uns von der Natur gegeben werden, regen das selbstregulative Potential und das körperlich-mentale Zusammenspiel an. Die eigene Natur, eigene Rhythmen und körperliche und mentale Ressourcen können bewusster und anders entdeckt werden. Wir werden in diesen Tagen erleben, wie wir uns im Fluss und ständigen inneren und äußeren Bewegungen und Veränderungen befinden und lebendig und direkt mit ihnen gehen können. Jede Reise bringt uns als andere zurück...*

## DAS ORGANISATORISCHE



### TERMIN

1. – 8. September 2012,

ORGANISATION: Anreise: 1.9. – Abreise 8.9. – die Flüge und der Transfer zw. Flughafen und Schiff sind nicht im Preis enthalten und werden von den Teilnehmern selbst organisiert. Dabei geben wir jederzeit gerne Hilfestellung. Übernachtung: 2-Bett Kajüten. Über Nacht liegen wir in einer Bucht vor Anker.

### BEGLEITUNG & LEITUNG

Das Boot und die Organisation führt *Max Sendtner-Voelderndorff*, Skipper und Coach, der für die Sicherheit auf See verantwortlich ist.

Die Trainingseinheiten, das Erleben der Übergänge und Reflektion leitet und begleitet *Kristin Guttenberg*, Gesundheitspädagogin, Lehrerin für Yoga, Asiatische Bewegung & Körperlich-mentales Training, Training in „Authentic Leadership“.

TEILNEHMER-ZAHL: 6.    SPRACHEN: Deutsch, Englisch, (Französisch & Italienisch)

### KOSTEN

Pro Teilnehmer 1200 €. Darin beinhaltet sind alle Trainingseinheiten, die Kosten für Skipper und Yacht, die Verpflegung an Bord. Für die An- und Abreise nach und von Athen und den Transfer zum Schiff, ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Da der Reisepreis am untersten Level kalkuliert ist, sind leider keine Ermäßigungen möglich – sorry.

Für Segler: Eine Seemeilenbestätigung für den Segeltörn ist natürlich möglich.

### KONTAKT

Max Sendtner-Voelderndorff:

[max@sailvision.de](mailto:max@sailvision.de)

0179/2437676

Kristin Guttenberg:

[kri.guttenberg@web.de](mailto:kri.guttenberg@web.de)

030/44043238