

„ÜBERGÄNGE – EN PASSAGE“

EINE NATUR-SEGELREISE

Die Segelreise "Übergänge" dauert 7 Tage und führt uns über lange Strecken in den direkten Kontakt mit der Ruhe und unberechenbaren Wildheit der Natur. Start ist im Hafen von Split/Kroatien. Von dort segeln wir durch die Dalmatinischen 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 inneren und äußeren Natur-Elemente und -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 Zeit und Raum Eigenes, Spass & Geniessen und das was sich ergibt.



Übergänge...

...fordern unsere Aufmerksamkeit & Energie: im Organismus wie im Leben. Sie regen uns zur Bewegung an: körperlich, emotional und mental. Durch das Reisen am Meer und die Begegnung mit den Elementen wird der Kontakt nach innen und außen intensiver, Auftauchende innere & äußeren Grenzen durch Natur und Bootsteam 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. Und wir können in diesen Tagen erleben, wie wir uns im Fluss und ständigen inneren und äußeren Bewegungen und Veränderungen befinden und freudig, lebendig und direkt mit ihnen gehen können. Jede Reise bringt uns als andere zurück..., wahrscheinlich auch diese.

DAS ORGANISATORISCHE



TERMIN

3. – 10. September 2011,

Anreise: 3.9. – Abreise 10.9. – die Flüge und deren Organisation 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*, erfahrener 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“.

Beide Begleiter sind große Liebhaber der Natur ;-)

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 Kroatien (Flug Split) 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
Kristin Guttenberg: kri.guttenberg@web.de

0179/2437676
030/44043238