

# KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



## Eine Reise in eine magische und mythische Welt

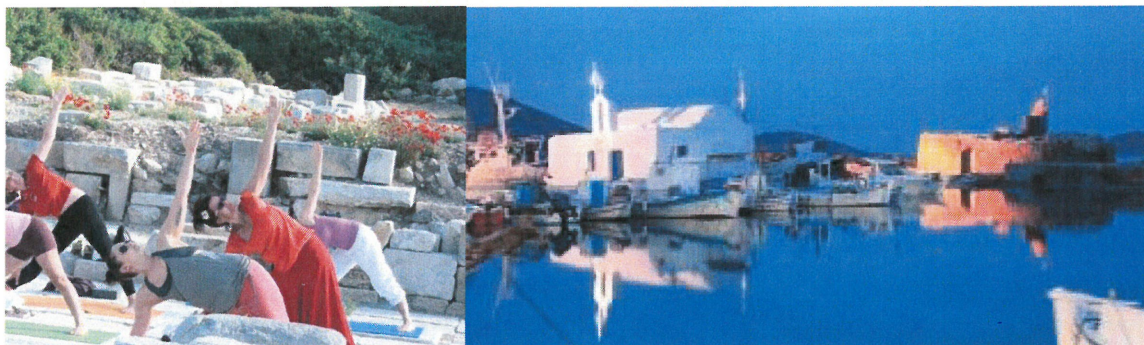
Süd Dodekanes Inselgruppe von Rhodos bis Kos bietet unheimlich schöne unterschiedliche Erlebnisse. Die Vulkan Insel Nisiros, Kulturelle Eindrücke von Kos, die malerische Häuser in Symi und die türkisch-römisch geprägte Insel Rhodos.

Die Inseln sind eine magische und mythische Welt, reich an Geschichtszeugnissen und Geschichten. Eine Welt, in der die Sonne ihre Bilder malt und das Meer das Leben spendet.

Wir erleben diese wunderbaren Tage auf einer Gulet Yacht . Sie hat jeweils 6-12 Kabinen mit Doppelbetten oder 2 Einzelbetten, alle mit Dusche und WC, Föhn, Klimaanlage.

Auf dem vorderen Deck befinden sich Sonnenliegen, Liegekissen und eine Dusche, auf dem hinteren Deck ein großer Esstisch und Liegematratzen. Hier besteht die Möglichkeit draußen zu schlafen – Schlafsack nicht vergessen. Auf dem Oberdeck stehen Sonnenliegen zur Verfügung. Außerdem gibt es einen Salon mit kleiner Bar und Musikanlage. **WLAN** ist auf dem gesamten Boot verfügbar (1 Stunde nach den Mahlzeiten) . Ein Kanu sowie Angel- und Schnorchelausrüstung sind für die Gäste inklusive.

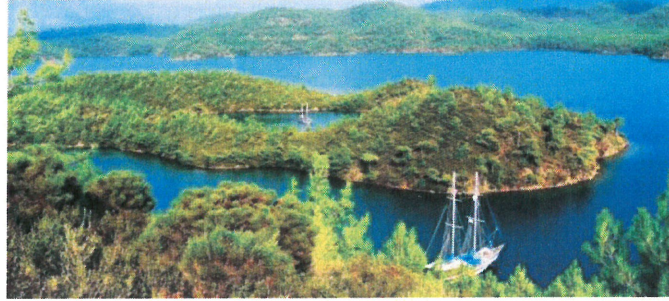
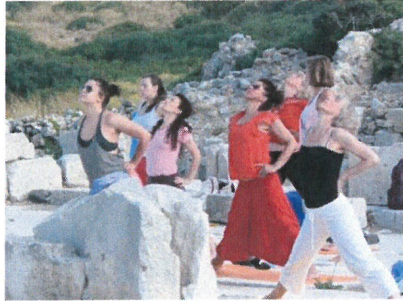
**Das Essen** an Bord wird jeden Tag frisch zubereitet. Die vielfältige gesunde vegetarische Mittelmeerküche besteht aus frischen Salaten, Teig- und Gemüse Gerichten, frischen Früchten. Wasser, Kaffee, Tee und Ingwerwasser inklusive. Sonstige Getränke gegen Gebühr.





# KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



## Tauchen Sie komplett in das Yacht-Leben ein- in die Freiheit, Weite und Unabhängigkeit!

Vergessen Sie schnell den Arbeitsalltag! Der Tag startet mit dem Sonnengruß im hellen Licht der ersten Sonnenstrahlen, die gerade über dem Horizont des tiefblauen Meeres aufsteigen. Schwimmen, schnorcheln oder einfach nur auf dem Deck entspannen. Yoga an Bord beleben alle Sinne und bringen Geist und Körper wieder in die vollkommene Balance. Die Schiffsführung wird komplett von der Crew übernommen - Teilnehmer dürfen beim Segeln aber natürlich gerne mitarbeiten. Die Mannschaft freut sich!

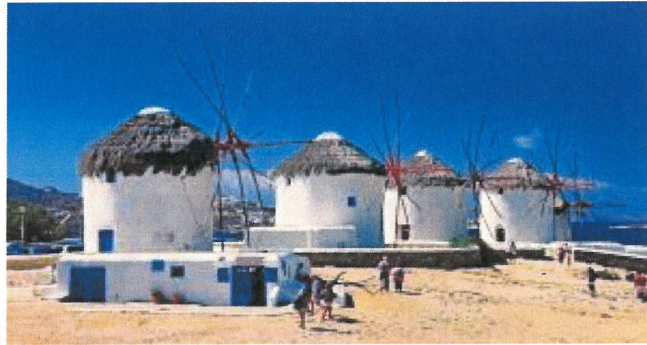
## Yoga auf dem Sonnendeck:

Entspannen unter einem schattigen Segel, mit dem beruhigenden Blick auf das Meer. Es werden täglich zwei Körper- und Entspannungseinheiten Yoga angeboten (morgens und abends), direkt auf dem Deck oder am Strand.

*Das Yogaangebot umfasst Kundalini Yoga. Das Angebot ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und richtet sich nach der Gruppe vor Ort. Die Teilnahme ist freiwillig.*

## Ankunft:

Du buchst einen Flug nach KOS. Du erreichst KOS bequem mit Linien- und Charterfluggesellschaften von allen großen Europäischen Flughäfen aus. Wenn du den Transfer gebucht hast wartet das Yogacruising Team am Ausgang im Flughafen mit einem Schild "Yogacruising" auf dich und bringt dich zum Hafen wo unsere Yacht auf dich wartet ( Transfer ist nicht inklusive ) .





# KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



## Wochen- Ablauf:

1. Tag: Anreisetag im Hafen KOS. Abendessen an Bord.  
(Die Yacht startet erst am Sonntagmorgen)
2. Tag: Kos-Vulkaninsel Nisiros
3. Tag: Vulkaninsel Nisiros-Tilos
4. Tag: Tilos-Rhodos
5. Tag: Rhodos
6. Tag: Rhodos-Symi
7. Tag: Symi-Kos
8. Tag: Ausschiffung und Transfer zum Flughafen

(Route kann variieren!)





# KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



## Tages- Ablauf

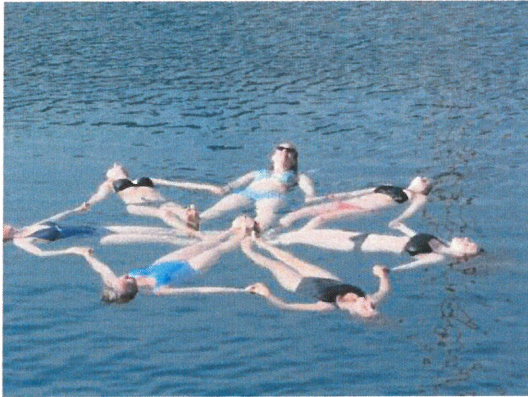
- \* Morgens 90 Minuten Yoga 07.00-08.30 Uhr
- \* 09.00-10.30 Uhr Frühstück
- \* Segeln 2 x in der Woche ab 11.00-bis 16.00 Uhr (wenn das Wetter mitmacht) Teilnehmer dürfen gerne beim Segeln mitarbeiten, die Mannschaft freut sich.
- \* Baden, Sonnen, Relaxen, Ausflüge, Shoppen
- \* Abends 90 Minute Yoga 17.00/18.30 Uhr
- \* 20.00 Abendessen





# KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



## Inklusivleistungen

\* 7 Übernachtungen ab-/bis Hafen

\* vegetarische Vollpension: 7 x Frühstück, 5 x Snack- und 6x Abendessen (1x Abendessen in einem Restaurant ist selbst zu bezahlen)

\* stilles Wasser, Tee & Kaffee, Ingwertee auf dem Schiff

\* morgens und abends Yoga (à 90 Min)

\* 2 x in der Woche Segeln zwischen 11.00 und 16.00 Uhr (je nach Wetterbedingungen)

\* Yogamatten, Klötze, Gurt, Kissen, Decken, Schnorchel und Flossen





# KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



## Exkursionen und fakultative Angebote:

\* Exkursion

\* Ausflug

\* Wanderungen

Ausflüge Mindestanzahl: 6 Personen. Preise pro Person

\* Transfer vom/bis Flughafen

\* Sonstige Getränke: Softdrinks & alkoholhaltige Getränke

\* Trinkgelder

\* Hafengebühren 75 Euro pro Person





# KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



## Wichtig:

Änderungen von Route, Zeitplanung und Ablauf aus witterungsbedingten und organisatorischen Gründen vorbehalten.

\* Einschiffung ab 16.00 Uhr, Ausschiffung 09.00 Uhr.

\* Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des erwähnten Seminarleiters.

Diese/r kann auch durch einen gleich qualifizierten Lehrer ersetzt werden. Der/die Teilnehmer garantiert, dass er sich in der Lage fühlt, an den teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen.

