

„Ändert sich der Zustand der Seele, so ändert dies zugleich das Aussehen des Körpers und umgekehrt: ändert sich das Aussehen des Körpers, so ändert dies zugleich auch den Zustand der Seele“

Aristoteles

# Segeln & Yoga

Mit dem Boot auf Yoga-Reise





# So schön kann ein Tag sein

Sanftes Schaukeln, das Gurgeln des türkisblauen Wasser an der Bordwand und der Wind, der durch die Takelage säuselt, das ist die Geräuschkulisse für den **Start** in den Yoga-Segel-Tag.

Dann geht es weiter mit einer **Yoga Session** auf dem Boot oder an Land. Darnach gibt es ein gesundes **Frühstück** an Bord, um gestärkt zu sein fürs **Segel setzen** mit Kurs auf die nächste Bucht, wo wir vor Anker gehen.

Hier ist Zeit zum **Baden, Schnorcheln, Paddeln, Sonnenbaden, Chillen**, für **Landerkundungsgänge** oder **Wanderungen**.

Ein kleiner **Snack** steht tagsüber immer an Bord bereit. Gegen späten **Nachmittag** starten wir mit der **zweiten Yogasession**.

Das gemeinsame **Abendessen** besteht aus einer mediterranen, leichten Küche und wird an Bord zubereitet. Wahlweise kann das Abendessen in einer urigen **Konoba** (Selbstzahler) eingenommen werden.

Eine **entspannende Meditation** mit Blick über den Horizont lässt den Abend in Ruhe und Stille ausklingen.

Mehr Informationen und Anmeldung unter:

**YOGAMM.de**

Weitere Informationen: + 49 30 341 341 0; Martina Müller  
Mehr zum Sibenik Archipel "**Navigieren mit dem Wind**";  
Bodo Müller im Boote Magazin; Ausgabe September 2020;  
shortlink: <http://pr-ide/bodom>



# Yoga & Segeln Leistungen

**7 Übernachtungen** auf einem 40-Fuß Katamaran

**12 Yoga-Sessions à 75 Minuten** an Bord oder am Strand

**Tägliche Segeltörns** zu Inseln oder Buchten im Archipel der Dalmatischen Küste um Šibenik.

Der erfahrener **Skipper**, Autor und Fotograf, **Bodo Müller**, der über exzellente Ortskenntnisse verfügt, wird das Boot sicher von Bucht zu Bucht schippern und dabei hin und wieder Seegarn spinnen. Abhängig von der Größe der Gruppe wird mit zwei Booten gesegelt. **Segelkenntnisse** sind nicht erforderlich. Doch besteht die Möglichkeit, selbst zu steuern und sogar Grundkenntnisse im Segeln zu erlernen.

## Reisedatum

**5. bis 12. Juni 2021** (weitere Termine auf der Website)

Anreise Samstag bis 15 Uhr, Abreise Samstag bis 9 Uhr

## Preis

**1.450,- € für die Unterkunft** in einer Doppelkabine mit eigenem Bad (Dusche und WC) Einzelkabinen-Zuschlag: 480,- €  
Inbegriffen sind Frühstück, Mittagsnack, Abendessen und Getränke (Tee, Kaffee, Wasser)\*

Nicht enthalten sind: die An- und Abreise sowie Transfers zum und vom Hafen, Hafengebühren, alkoholische Getränke und Abendessen im Restaurant.

\*Preis freibeiabend





## Harmonie für die Seele

Yoga und Segeln beide führen zu einem Freiheitsgefühl, wo Körper und Seele in Harmonie sind und der Geist frei gepustet wird. Im Einklang mit der Natur, mit einem wachen Auge und guten Gefühl für sich selbst und das bei türkisfarbenem Wasser sind hierfür die besten Rahmenbedingungen gegeben.

Ich bin nicht nur Yoga-Lehrerin, sondern auch begeisterte Seglerin und ich habe erkannt, wie gut beide Leidenschaften zusammenpassen.

Auch **beim Segeln** kommt es darauf an, geduldig und gelassen zu bleiben und doch aufmerksam und präsent zu sein, um auf Wetterumschwünge reagieren zu können. Wenn der Wind dreht, gilt es, den **Fokus auf das Wesentliche** zu richten, eine Bö zu erwischen, zu trimmen oder den Kurs zu ändern.

**Mein Fazit:** In Verbindung mit dem verlässlichen Auf und Ab der Wellen und der Weite des Horizonts kann auch Yoga sein ganzes Potential entfalten.

Ich praktiziere und lehre **kraftvolles Hatha-Yoga** und kombiniere es mit anderen Stilen.

