



Informationen DO Yoga- und Segelwoche im Sommer 2018 in Schweden

Datum	Sonntag, 22. Juli bis Samstag, 28. Juli 2018 Boarding im Hafen von Göteborg am Sonntag um 18 Uhr, Check out in Lysekil am Samstag um 10 Uhr.	
	Der genaue Liegeplatz der Safier wird kurz vor Reisebeginn mitgeteilt.	
Kursort	Im Sommer 2018 werden wir mit der Safier den westschwedischen Schärengärten erkunden. Lysekil liegt nördlich von Göteborg. Diese Reiseroute erlaubt uns, etwas länger in unberührten, einsameren Gegenden zu verweilen und die belebte, langwierige Hafeneinfahrt von Göteborg zu meiden. Von Lysekil aus ist Göteborg in zwei Busstunden zu erreichen.	
TeilnehmerInnen	Es sind 11 Plätze zu vergeben. Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen	
Kursleitung	Hauptorganisation:	DO Yoga, www.do-yoga.ch
	Yogaunterricht:	Nora, DO Yoga (www.do-yoga.ch/kursleitung)
	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, Mittagschmaus und andere Musen – Yoga – Nachtessen – Muse.

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 Yogaklassen werden im körperlich-dynamischen Stil des Vinyasa Yoga unterrichtet werden. Dabei werden die Asanas stufenweise aufgebaut und in fließende Bewegungen eingebunden. 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 felsig oder uneben sein.

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

Kurskosten

1550 SFr. pro Person

10 % Frühbucherrabatt bei Buchung vor dem 15.01.2018

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

Nicht inbegriffen: Hinreise nach Göteborg und Rückreise von Lysekil aus. 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 2018

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 3 Monate vor Reisebeginn: 50 % der Kurskosten.

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

Weitere nützliche Informationen	<p>Reise:</p> <p>Hinreise nach Göteborg und Rückreise von Lysekil aus individuell.</p> <p>Göteborg kann etwa mit dem Flugzeug direkt oder mit dem Zug von Dänemark her erreicht werden. Von Lysekil nach Göteborg hat es eine direkte Busverbindung ohne umsteigen (ca. 2 Stunden Busfahrt nach Göteborg Nils Ericson Terminal; vgl. Buslinie Lysekil-Göteborg. Von dort aus verkehren auch die Busse an den Flughafen Landvetter).</p> <p>Materia/Gepäck:</p> <p>Kleider für jedes Wetter, bequeme Sportbekleidung, Badezeug, Bade- und Handtücher, Sonnenschutz sowie eigene Yogamatte mitbringen.</p> <p>Ev. Schlafsack und Mätteli für Sterngucker und Unter-freiem-Himmel-Schläferinnen.</p> <p>Auf der Safier Website findet ihr eine Packliste zum Downloaden (www.safier.ch/?q=node/17).</p> <p>Tipp von der Safier Crew: Koffer sind sehr unpraktisch. Diese passen nirgendwo hin. Sinnvoller sind Taschen oder Rucksäcke zum Zusammenfallen.</p> <p>Geld/Währung:</p> <p>Für Safier Souvenirs (Karten, Mützen etc.), eine feine Glace in einem hübschen schwedischen Städtchen, für Wein zum Essen oder einen Schlummertrunk, für den Transport Flughafen-Schiff sowie für alles weitere, was das Herz auf Reisen begehrt, lohnt sich ein Sackgeld in Form von schwedischen Kronen dabei zu haben. Auf der Safier ist auch möglich, in Euro 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>2011: www.do-yoga.ch/?q=node/8582</p> <p>2012: www.do-yoga.ch/?q=node/9204</p> <p>2014: www.do-yoga.ch/?q=node/10914</p> <p>2016: www.do-yoga.ch/?q=node/11748</p>
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldetalon. Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anzahlung.
Information	www.do-yoga.ch/yogaundsegeln oder nora@do-bewegt.ch

Anmeldetalon DO Yoga- und Segelwoche im Sommer 2018

Ich melde mich hiermit für die DO Yoga- und Segelwoche vom Sonntag, 22. Juli 2018, 18 Uhr, bis Samstag, 28. Juli 2018, 10 Uhr, von Göteborg nach Lysekil 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.