



Mecklenburg-Vorpommern

Leinen Los! – Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga auf dem Segelschiff – Ostsee

Auf dieser siebentägigen Reise auf einem Segelschiff werfen wir symbolisch den Anker. Inmitten der Weite des Meeres und eingebettet in die ursprüngliche Natur der Ostsee zwischen Rügen und Hiddensee geben wir dir Raum, dich selbst wieder zu spüren – mit Yoga, achtsamen Impulsen und ehrlicher Selbstreflexion.

Segelreise 7 Tage | max. 16–18 Teilnehmer*innen | 1.349,00 € inkl. MwSt. Seminargebühr, Unterkunft + VP, inkl. Getränken, Materialien und Skript. Auch Hafengebühren, Kurtaxe, Buchungsgebühr sowie Treibstoffkosten sind im Reisepreis inklusive. Zzgl. Anreise.



Mit Yoga und Achtsamkeit zu innerer Balance
Diese siebentägige Reise auf einem traditionellen Segelschiff an der Ostsee bietet Raum zum Innehalten, für Selbstwahrnehmung und neue Perspektiven. Tägliche Yogaeinheiten, Achtsamkeitspraxis und Impulse zur Selbstreflexion helfen dabei, Stress abzubauen, eigene Muster bewusster wahrzunehmen und innere Stärke zu entwickeln. Die Weite des Meeres und die Natur dienen als Resonanzraum, das Segeln als Metapher für das Leben. Ideal für Menschen, die ihre Resilienz stärken und sich in einem außergewöhnlichen Setting neu ausrichten möchten.



INHALTE

- > Deutsche Ostsee (Hiddensee, Rügen), bei gutem Wetter bis Dänemark
- > 7 Tage mit Vollverpflegung
- > Segel- und Schiffskunde
- > Achtsamkeits- & Yoga-Einheiten