



Deutschland – Dänemark

Leinen los - Stressprävention auf dem Segelschiff mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga (Deutschland-Dänemark)

Auf dieser siebentägigen Reise auf einem traditionellen Segelschiff werfen wir symbolisch den Anker. Umgeben von Meer und Natur findest du Raum für Yoga, Achtsamkeit und ehrliche Selbstreflexion.

Segelreise 7 Tage | max. 16 Teilnehmer* innen | Start und Zielhafen: Schleswig-Holstein, 24376 Kappeln | 1399,00 € inkl. Seminargebühr, Unterkunft VP im DZ, inkl. Getränken, Materialien und Skript. Auch Hafengebühren, Kurtaxe, Vorübernachtung, Buchungsgebühr sowie Treibstoff kosten sind im Reisepreis inklusive. Zzgl. Anreise.



Mit Yoga und Achtsamkeit zu innerer Balance

Diese siebentägige Reise auf einem traditionellen Segelschiff in der dänischen Südsee bietet Raum für Rückzug, Selbstwahrnehmung und neue Perspektiven.

Tägliche Yogaeinheiten, Achtsamkeitspraxis und Impulse zur Selbstreflexion helfen, Stress abzubauen und innere Stärke zu entwickeln. Die Natur dient als Spiegel, das Segeln als Metapher für das Leben. Ideal für Menschen, die ihre Resilienz stärken und sich in einem außergewöhnlichen Setting neu ausrichten möchten.



INHALTE

- > Segel- und Schiffskunde
- > Achtsamkeits- & Yoga-Einheiten
- > Stärken und Grenzerfahrung erleben beim Mitsegeln und Handanlegen
- > Dänische Südsee