



SAVE  
THE DATE:  
Juni 2024

# Yoga & Segeln

**Im Juni heißt es:  
Leinen los – Richtung Abenteuer & Entspannung!**

Komm mit zu unserem **Yoga & Segel-Törn** auf dem **Ijsselmeer in Holland!**

Yoga- bzw. Segel-Kenntnisse sind nicht nötig aber die Bereitschaft zu neuen Abenteuern ... Diese Woche bietet **Spannendes** und **viel Entspannendes**.

Wir segeln je nach Wetterlage und erkunden die **schönen Inseln, Buchten, Strände** und **Ortschaften**. Dabei ist Teamwork die Basis für unsere täglichen Abenteuer. Es erwartet Dich **Spaß, Yoga, tolle Gespräche, atemberaubende Naturschauspiele, Loslassen und Genießen**.

Sooft wie möglich machen wir zusammen **Kundalini Yoga & Meditationen** in der freien Natur, am Strand, in den Dünen, auf einem einsamen Steg und an Bord. Alle Yogaeinheiten sind für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

# Unser Plattbodenschiff

Welches ab dem Heimathafen Enkhuizen segelt, ist ein ehemaliges Frachtschiff und bietet ein unvergessliches Segelerlebnis. Es hat Platz für 28 Teilnehmer (zzgl. Crew). Wir belegen es mit max. 12 Teilnehmern. Jede Kabine ist mit einer Dusche & Toilette ausgestattet. Die Unterbringung erfolgt in einfachen 4er bzw. 6er Kabinen (je zur Hälfte belegt). Sie bieten genügend Platz und Rückzugsmöglichkeiten.

Die Crew ist erfahren und routiniert in der Betreuung von Gruppen. Wir segeln mit unserem Skipper Richard & seinem Team, welches sich bestens auf dem Ijsselmeer auskennt.

Um unsere Route zu bewältigen, ist bei unserem großen Schiff „Mithelfen“ angesagt. So wie jede/r kann, mit Spaß und unter der professionellen Anleitung unseres Skippers Richard.

<https://www.plattbodenschiff.com/enkhuizen/sybaris.html>



Spaß haben,  
Segel(be)griffe lernen,  
Umgebung erkunden,  
entspannen mit  
Yoga und  
Meditationen ...

# Die Verpflegung

Unser Bordkoch Lucas wird uns leckeres veganes/vegetarisches Essen frisch an Bord zubereiten, so dass Du gestärkt durch den Tag kommst. Nach der Woche fühlst Du Dich wie neu geboren. Selbstverständlich berücksichtigen wir gerne spezielle Ernährungswünsche.

Auch hier ist Mithelfen angesagt, „SEVA\* aus dem Yogischen“, denn gemeinsam ist man schneller und stärker. Es wäre toll, wenn Du Dich auf das Abenteuer einlassen kannst, ganz auf Fisch, Fleisch, Alkohol, Zigaretten & Co. zu verzichten.

\* (SEVA: Selbstloser Dienst, Hingabe für die Gemeinschaft).  
Jeder aus der Gruppe übernimmt täglich anfallende Aufgaben (Abwaschen, Tisch decken, Gemüse schneiden etc.)



# Reisedatum

## Wann:

09.06.–16.06.2024

## Segelgebiet:

IJsselmeer (Holland)

## Abfahrts-/Endhafen:

Enkhuizen

## Ein-/Ausschiffen:

Anreise: 20 Uhr

Abreise: 14 Uhr

# Kosten

## Pro Person/2er Belegung:

1.515 € Frühbucher\*

1.630 € Regulär

## Pro Person/3er Belegung:

1.405 € Frühbucher\*

1.520 € Regulär

## Der Preis beinhaltet:

7 Übernachtungen auf dem Schiff, inkl. Crew, vegane/vegetarische Voll-Verpflegung, Getränke (Wasser, Tee, Kaffee), alle Yoga- & Meditations-Einheiten.

## Nicht inbegriffen:

Abendessen am Anreisetag, persönliche Ausgaben.

Für weitere Details, auch bzgl. Stornobedingungen, siehe unser Anmeldeformular ([www.kundalini-yoga-info.de](http://www.kundalini-yoga-info.de))

\*Der Frühbucherrabatt gilt bei Anmeldung und Anzahlung bis 15.11.2023. Danach gelten die regulären Preise.

Die Anzahlung beträgt 300 €.

Anmeldeschluss: 01.02.2024

Profitiere von unserem Frühbucher-Rabatt!\*

Mit einer verbindlichen Anmeldung bis 15. November 2023.

# Anreise

## Mit dem Auto:

Individuelle Anreise, ggf. bilden sich Fahrgemeinschaften. Das Auto kann kostenlos in der Nähe des Hafens geparkt werden. Entfernung Stuttgart – Enkhuizen: 670 km (ca. 7 Std. Fahrtzeit).

## Mit dem Zug:

Endstation Bahnhof Enkhuizen, von dort sind es nur wenige Schritte bis zum Hafen. Gruppentickets können bei Bedarf über uns koordiniert werden. Kosten: ca: 120 €. Fahrzeit z. B. Stuttgart – Enkhuizen: zwischen 6,5 – 8 Std.

# Kontakt



0171 2823510

Katrin Pfeleiderer



[info@kundalini-yoga-info.de](mailto:info@kundalini-yoga-info.de)



0162 1797026

Christine Fischer

[www.kundalini-yoga-info.de](http://www.kundalini-yoga-info.de)

Neugierig geworden?

Für weitere Infos einfach QR-Code scannen



# Mit Dir unterwegs



## Christine Fischer

Meine berufliche Welt dreht sich um Zahlen, Daten und Fakten als Betriebs- und Werbefachwirtin.

Als Ausgleich zu meinem Berufsalltag habe ich vor vielen Jahren Yoga für mich entdeckt und bin Kundalini Yogalehrerin (Stufe 1+2), Yogatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychoonkologische Beraterin (DKG) sowie Yoga- und Krebs-Trainerin. Für mich ist Yoga ein wichtiges Werkzeug geworden, um meinen Geist zur Ruhe zu bringen, Kraft zu tanken und mich zu erden.

Ich bin davon überzeugt, dass ein Leben mit Yoga dazu führt, sich selbst bewusster wahrzunehmen und hilft, die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Christine  
und Kati



## Katrin Pfeleiderer

Ich entdeckte vor über 12 Jahren die Welt des Kundalini Yoga und Möglichkeiten diese Techniken für mich selbst zu nutzen. Parallel zu meinem Beruf in der Automobilindustrie als Führungskraft, unterrichte ich leidenschaftlich gerne Yoga und Meditation in Verbindung mit Elementen aus dem Shiatsu.

Die Veränderungen, die Menschen erleben, wenn sie mit sich selbst in Berührung kommen sind faszinierend.

Dance with the waves,  
dance with the sea,  
let the rhythm of the water  
set your soul free.

Christi Ann Martine

