



Yoga Segelreise nach Griechenland Nord Dodekanes

**Die Yogaerlebnisreise zu dir selbst!
Diese magische Reise nach Griechenland
wird dein Herz berühren und dich nachhaltig verändern.**

12. - 19. September 2026
(Verlängerung möglich)

Bist du bereit für die Magie Griechenlands und Erholung direkt auf dem Meer? Erlebe die Freiheit, Weite und Unabhängigkeit auf einer wunderschönen Yacht. Zweimal am Tag werden wir Yoga und Meditation auf dem Deck bei frischen Meeresbrisen genießen. Zudem machen wir Ausflüge, baden, werden mit fantastischem Essen verwöhnt und vieles mehr. Lass deine Seele baumeln und erhole dich von deinem Alltag und deinen Verpflichtungen.

Inneren Frieden, Freude und Heilung und dazu neue kulturelle Erfahrungen. Durch tägliche Yogaeinheiten und Meditation wollen wir unser Herz öffnen, Entspannung und Leichtigkeit spüren.



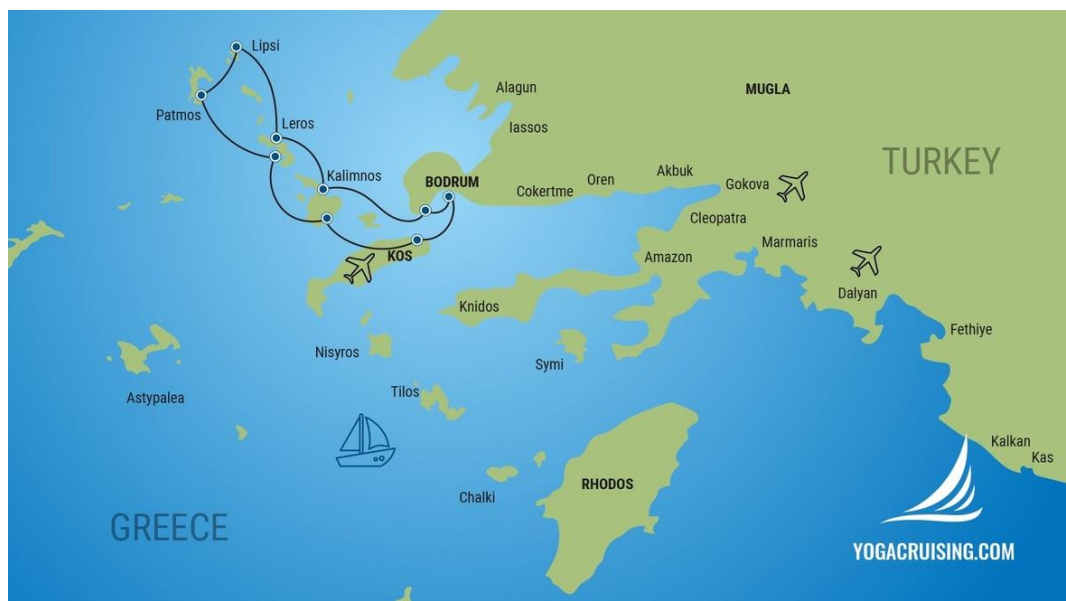


Griechenland - Nord Dodekanes

Der Nördliche Teil des Dodekanese, von Kos bis Patmos, hat eine enorme Vielfalt an schönen Erlebnissen zu bieten. Die Schwammtaucherinsel Kalymnos, die kulturellen Eindrücke von Kos, die malerischen Häuser in Patmos und die Vielfalt der Natur auf den Inseln Leros und Lipsi.

Diese Inseln gehören zu einer Welt voller Mythen und Magie und sind reich an historischen Überresten, die von der Größe der zahlreichen Zivilisationen zeugen, die sich entschieden haben, hier zu leben. Sie sind eine magische und mythische Welt, reich an Geschichtszeugnissen und Geschichten. Eine Welt, in der die Sonne ihre Bilder malt und das Meer das Leben spendet.

Vergiss schnell den Arbeitsalltag! Der Tag startet mit dem Sonnengruß im hellen Licht der ersten Sonnenstrahlen, die gerade über dem Horizont des tiefblauen Meeres aufsteigen. Schwimmen, schnorcheln oder einfach nur auf dem Deck entspannen. Yoga an Bord belebt alle Sinne und bringt Geist und Körper wieder in die vollkommene Balance. Die Schiffsführung wird komplett von der Crew übernommen – Du darfst beim Segeln aber natürlich gerne mithelfen. Die Mannschaft freut sich!





Die Yacht

Wir erleben diese wunderbaren Tage auf einer Gulet Yacht. Sie hat jeweils 6 Kabinen mit Doppelbetten oder 2 Einzelbetten, alle mit Dusche und WC, Föhn, Klimaanlage.

Auf dem vorderen Deck befinden sich Sonnenliegen, Liegekissen und eine Dusche, auf dem hinteren Deck ein großer Esstisch und Liegematratzen. Hier besteht die Möglichkeit draußen zu schlafen – Schlafsack nicht vergessen. Auf dem Oberdeck stehen Sonnenliegen zur Verfügung. Außerdem gibt es einen Salon mit kleiner Bar und Musikanlage. WLAN ist auf dem gesamten Boot verfügbar.

Das Essen an Bord wird jeden Tag frisch zubereitet. Die vielfältige gesunde vegetarische Mittelmeerküche besteht aus frischen Salaten, Teig- und Gemüse Gerichten, frischen Früchten. Wasser, Kaffee, Tee und Ingwerwasser inklusive.

Wir wohnen auf einer Yacht mit einer Länge von 25 bis 55 Metern. An Bord des Schiffes haben wir ein erfahrenes, stets freundliches und stets zuvorkommendes deutsch-englischsprachiges Team, bestehend aus Kapitän, Koch & Bootsmann. Die Crew garantiert dir einen exzellenten Service. Der Schiffskoch bereitet für die Gruppe ein abwechslungsreiches Frühstück, Mittag- und Abendessen zu, stets mit frischen Produkten aus der Region. Jede Kabine verfügt über Dusche und WC. In der Kabine befinden sich Handtücher (nur für den Gebrauch in der Kabine).





Yoga

Entspannen unter einem schattigen Segel, mit dem beruhigenden Blick auf das Meer. Es werden täglich zwei Körper- und Entspannungseinheiten Yoga angeboten (morgens und abends), direkt auf dem Deck oder an Land.

Das Yogaangebot umfasst Kundalini Yoga und vieles mehr. Das Angebot ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und richtet sich nach der Gruppe vor Ort. Die Teilnahme ist freiwillig.

Inklusivleistungen

- * 7 Übernachtungen ab-/bis Hafen
- * vegetarische Vollpension: 7 x Frühstück, 5 x Mittag- und 6x Abendessen (1x Abendessen in einem Restaurant und 1 Mittagessen bei Ausflügen sind selbst zu bezahlen)
- * stilles Wasser, Tee & Kaffee, Ingwertee auf dem Schiff
- * morgens und abends Yoga (à 90 Min)
- * Segeln je nach Wetterbedingungen

Wichtig

- * Änderungen von Route, Zeitplanung und Ablauf aus witterungsbedingten und organisatorischen Gründen vorbehalten.
- * Einschiffung und Ausschiffungszeiten beachten.
- * Yogamatten, Kissen und Decken sind an Bord
- * Schnorchel und Flossen bitte mitbringen
- * Leichten Schlafsack bitte mitbringen
- * Trinkgelder sind im Preis nicht beinhaltet

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des erwähnten Seminarleiters. Diese/r kann auch durch einen gleich qualifizierten Lehrer ersetzt werden. Der/die Teilnehmer garantiert, dass er sich in der Lage fühlt, an den teilweise intensiven Gruppenprozessen teil zu nehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen.



Ankunft

Du buchst einen Flug nach KOS oder nach Bodrum. Du erreichst Bodrum oder KOS bequem mit Linien- und Charterfluggesellschaften von allen großen Europäischen Flughäfen aus. Wenn du den Transfer gebucht hast wartet das Yogacruising Team am Ausgang im Flughafen mit einem Schild "**Yogacruising**" auf dich und bringt dich zum Hafen, wo unsere Yacht auf dich wartet (Transfer ist nicht inklusiv).

Reiseablauf

Tag 1: Einschiffung im Hafen bis 12 Uhr in Bodrum

- Sie buchen einen Flug nach Kos oder Bodrum. Sie erreichen uns bequem mit Linien- und Charterfluglinien von allen großen europäischen Flughäfen.
- Zielflughafen: Kos. Jeden Morgen gibt es reguläre Fähre nach Bodrum
- Das Check-in erfolgt bis 12 Uhr in Bodrum, gefolgt von einem Begrüßungsgetränk und einigen Informationen über der bevorstehenden Reise.
- Die erste Nacht verbringen wir in der Bucht bei Kalimnos

Tag 2: Cruise zu der Leros-Insel. Leros Ayia Marina- Panteli Bucht

- 07.00 Uhr: Yoga an Bord. Frühstück während der Überfahrt nach Leros.
- 10.30 Uhr (ca.) Ankunft im Hafen "Ayia Marina" von Leros
- Ist ein Möglichkeit: 11.30 Uhr: Wanderausflug: zur mittelalterlichen Burg mit Besichtigung dieser historischen Stätte, ebenso Besichtigung der sechs Windmühlen. Anschließend Wanderung zurück zur Panteli Bucht.
- Wir ankern in der Bucht von Panteli des hübschen kleinen Dorfes Ayia Marina, dessen beeindruckende Kreuzfahrerburg auf einem über dem Städtchen thronenden Hügel liegt. Ayia Marina und die nahegelegene Stadt Platanos ziehen die Aufmerksamkeit vor allem wegen ihrer neoklassizistischen Gebäude und der friedlichen Dorfathmosphäre auf sich. Das beeindruckende "Kastro", eine Ritterburg, sticht mit einer bewohnten Kirche aus dem 14. Jahrhundert hervor.
- 18.00 Uhr Yoga an den Windmühlen oder an Bord. Abendessen und Übernachtung in der Panteli Bucht.



Tag 3: Cruise zur Insel Lipsi

- Morgens: Yoga an Bord
- Fahrt oder ggf. Segeln zur kleinen Fischerinsel Lipsi (je nach Wetterlage)
- Die kleine Insel bietet gute Wandermöglichkeiten oder versteckte Buchten zum Entspannen.
- Abends: Yoga an Bord oder am Meer. Abendessen und Übernachtung in der Bucht.

Tag 4: Abfahrt nach Patmos Insel

- Morgens: Yoga am Meer oder an Bord.
- Nach dem Frühstück Fahrt nach Patmos. Optional: Im Haupthafen von Skala mit dem prunkvollen Kloster St. John und der alles überragenden mittelalterlichen Festung gehen wir an Land auf historische Erkundungstour – ein Muss für Geschichtsliebhaber.
- Patmos wurde als Exil-Insel unter römischer Herrschaft bekannt. Hierher wurde der Geistliche St. John seinerzeit verbannt. Er blieb zwei Jahre und schrieb Die Erleuchtung und Apokalypse "unter Einfluss von Visionen". Patmos entwickelte sich später zum Pilgerort und im Jahr 1088 wurde das Kloster St. John in Chora (ca. 2 km von Skala) gegründet, das bis zum heutigen Tag noch besteht.
- Unsere Zeit widmen wir hauptsächlich den verschiedenen Aspekten des Klosters St. John. Es beinhaltet die Festungen, die Kapelle des Gründers (19.JH) mit beeindruckenden Ikonen, die Kapelle von Theotokos mit Fresken aus dem 12.Jahrhundert, das Refektorium, die Schatzkammer und die wichtigste "Klosterversammlung" Griechenlands außerhalb von Athos.

Optional:

- Bus Ausflug zum Kloster und Grotte. € 35,-
- Wanderung zur antiken Akropolis und den Stadtmauern
- Wanderung zum Sitz des Panayia Koumna (Gruppe von Klosterzellen mit Garten)
- Wanderung zur Höhle von St. Anne (heiliger Ort, an dem St. John die Offenbarung seinen Schülern auf dem Weg nach Chora diktierte)
- Abends: Yoga an Bord, Abendessen und Übernachtung im Hafen von Patmos.

Tag 5: Insel Leros zur Entspannung

- Leros Fischerdorf - Bucht Südseite Kokali und Gourni Buchten.
- Morgens: Yoga an Deck.
- Nach dem Frühstück Fahrt zur südlich gelegenen Bucht von Leros, Die Bucht hat einen kleinen beschaulichen Fischerhafen. An der Bucht befinden sich auf beiden Seiten zwei Kapellen
- Abends: Yoga an Bord oder an Land in der einen Kapelle bei Sonnenuntergang. Abendessen und Übernachtung in der Bucht



Tag 6: Leros- Kalymnos

- Morgens: Yoga an Bord oder an Land in der anderen Kapelle.
- Wir segeln nach dem Frühstück zur bezaubernden Insel Kalymnos. Kalymnos' besondere Attraktivität liegt in ihren phantastischen Buchten, spektakulären Felsvorsprüngen, die ruhig und einsam zum Erholen einladen. An den versteckten Felsen des Hafens von Vahti auf der Ostseite der Insel gehen wir vor Anker. Neben den frühen und neueren orthodoxen Basiliken in der Nähe von Vahti findet man außerdem in 15 km Entfernung in der Stadt Chorio die Möglichkeit für eine aufregende Klettertour zu einer mittelalterlichen Kreuzfahrerburg mit einer unvergesslich schönen Aussicht.
- Abends: Yoga in einer Bucht an Bord. Abendessen und Übernachtung in der Bucht.

Tag 7: Reise zur Insel Kos

- Morgens: letzte Yogastunde an Bord.
- Nach dem Frühstück Abfahrt in Richtung Kos. Wir ankern in Kos' Haupthafen, direkt neben der Festung der Ritter von St. John. Mit Palmen gesäumte Kopfsteinpflasterstrassen, üppige Vegetation und historische Monumente befinden sich in unmittelbarer Nähe und sind zu Fuß vom Hafen aus erreichbar. In der Geschichte war Kos das wichtigste Zentrum antiker Medizin - die Heimat von Hippokrates und seines berühmten Asklepieion. Hier wurde der Grundstein der Medizin gelegt, so wie wir sie heute kennen.
- Spät abends Fahrt nach Bodrum. Übernachtung in der Bucht
- Abends: Letztes gemeinsames Abendessen in gemütlicher Runde an Bord.

Tag 8: Frühstück auf dem Boot und Fahrt zum Hafen Ausschiffung 12:00 Uhr.

