



**SEGEL-REISE AM KATAMARAN
MIT PILATES, WANDERN & MEHR**
29.9. – 6.10.2018 • Griechische Inseln /ab Athen

Die Kykladen sind ein traumhaftes Segelgebiet in dem wir wunderschöne Natur erleben und Orte kennenlernen, die Jahrtausende alte Geschichten erzählen.

*body in
motion*





Tag 1: Eigen-Anreise bis zum frühen Nachmittag nach Athen. Kennenlernen von Crew, Teilnehmern und Schiff. Besprechung der Details. Wir legen am Samstag am späten Nachmittag in der Marina Kalamaki ab und segeln zum Kap Sounio. Dort ankern wir, genießen eine kleine Pilates Einheit und verbringen unterhalb des beleuchteten Poseidon Tempels die erste Nacht.

Tag 2: Am Sonntag früh segeln wir zur Insel Kythnos und ankern in klarem Wasser vor einem besonders schönen Strand. In der Nähe des kleinen Ortes Merichas verbringen wir den Tag und die Nacht auf Montag.

Sportprogramm: Öffnen der Energietore nach QiGong. Untertags: Wanderung. Später Nachmittag: Pilates am Strand. Abends: Stretch & Relax an Bord oder an stimmigem Platz in Buchtnähe

Tag 3: Montagvormittag segeln wir um die Südspitze von Kythnos und weiter entlang der Küste nach Norden. Wir verbringen schöne Stunden und die Nacht in einer der einsamen Buchten der Ostküste von Kythnos.

Sportprogramm: Mit Pilates in den Tag (an Bord oder am Strand). Kleine Wanderung in Kythnos. Abends: Sonnengebet mit Fascial Stretch (Verspannungen lösen durch Bindegewebs-Stretching)

Tag 4: Am Dienstag segeln wir die kurze Strecke zum malerischen Ort Loutra. In Loutra, einem schon in der Antike bekannten Ort mit heißen Thermalquellen, verbringen wir den Tag und essen abends in einer der gemütlichen Tavernen. Die Nacht verbringen wir im kleinen Hafen von Loutra oder nach Wunsch (und Möglichkeit) in der einsamen Nachbarbucht.

Sportprogramm: Morgenwanderung zum Sonnenaufgang (mit kleinen Snacks und Getränken) Abends: Pilates Balance mit Stretch & Relax (Bord oder Strand)

Tag 5: Der Mittwoch bringt uns zur Nachbarinsel Kea, wo wir eine versteckte Bucht anlaufen, in der vor 2600 Jahren Karthea, eine antike griechische Stadt florierte, in der 1500 Menschen lebten. Karthea ging unter und geriet in Vergessenheit. In der malerischen Bucht, in der wir auch übernachteten, entdecken wir die vor kurzem ausgegrabene und zum Teil wiederhergestellte Tempelanlage und das Amphitheater. Ein ganz besonderer Kraftplatz!

Sportprogramm: Mit Pilates starten wir in den Tag. Vormittags: Aquagym in unserer Bucht. Abends: Wanderung zum Sonnenuntergang mit Meditation.

Tag 6: Am Donnerstagmittag verlassen wir Kea und segeln in Richtung Festland nach Kap Sounio. In der Tempelbucht gehen wir abends vor Anker und Essen in einer Taverne am Strand.

Sportprogramm: Mit Pilates am Strand in den Tag. Tagsüber kleine Wanderung. Abends: Pilates Music Flow am Boot oder Strand.

Tag 7: Der Freitag bringt uns mit einem kleinen Badestopp wieder zurück nach Athen, wo wir am Abend in der Marina Kalamaki festmachen und die Woche in einer gemütlichen Taverne ausklingen lassen, bevor wir die letzte Nacht der Reise an Bord verbringen.

Sportprogramm: Mit Pilates in den Tag (am Boot oder Strand). Aquagymnastik im Meer, Stretch & Relax an stimmigem Ort in Athen.

Tag 8: Heimreise (oder du verlängerst deinen Aufenthalt in Griechenland!)

Der Törnplan sowie die Auswahl der sportlichen Aktivitäten kann sich wetterbedingt und wenn es der Crew sinnvoll erscheint, auch ändern.

Inklusive:

- Miete Segelboot mit Skipper, Anlegegebühren und Treibstoff
- Frühstück, Mittagessen und 3 mal Abendessen sowie Getränke und Snacks an Bord
- Sportprogramm mit Moni Gander

Nicht inklusive:

- Flug nach/von Athen und Transfer zum/vom Hafen
- Stornoversicherungen, Krankenversicherungen
- 4 mal Abendessen (in nahegelegenen Tavernen)
- bitte Handtücher und Bettwäsche/Schaltsack mitbringen, kein Bord/Zimmerservice!

Hinweis: An Bord eines Bootes geht es immer um Teamwork! Das heißt wir helfen alle zusammen beim Herrichten von Frühstück, Mittagessen, beim Geschirrabwasch oder ähnlichen Dingen. Auch deine segeltauglichen Fähigkeiten darfst du gerne ausprobieren! ;)

Preise:

pro Person in der Doppel-Kabine: € 1.590,-
Frühbucherpreis bis 15.03.2018: € 1.490,-

Es gelten die ARB 1992 (Allgemeine Reisebürobedingungen) Veranstalter: soul in motion OG, Eintragsnummer 2015/0040 im Veranstalterverzeichnis des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend.

