

Sømands-yoga på EMANUEL

Fredag den 2. august kl. 17:00 til fredag den 9. august 2024.

På og afmønstring i Nakskov (Plutteøen).



Gå ikke glip af denne enestående mulighed.

Pris kr. 2.800 for medlemmer af Foreningen.
Ellers betales også kontingent, kr. 200.

Mulighed for færre dage: Alle møder 2/9. Kan du ikke deltage hele ugen er prisen kr. 400 pr. dag, - minimum 3 dage.

Vi deles om udgifter til mad undervejs.
Dieselforbrug afregnes separat ved afmønstring.
Mad og diesel: Anslået til kr. 1.000 pr. deltager.

Max. 10 deltagere.



Oplev vindens kræfter, når vi går for sejl.

Vi skal møde månen, sejle i månestriben, og lave Yoga Nidra på dækket, mens skibet stille skærer gennem bølgerne.





Sejlskibssejls og yoga er ikke så langt fra hinanden, som man umiddelbart skulle tro.

Stilhed, koncentration, fokus og nærvær tæt på naturen er vigtigt inden for begge discipliner.

Det kræver INGEN særlige erfaringer at deltage – vi gennemgår de forskellige procedurer og roller inden afgang ...løbende undervejs og i øvrigt efter behov.

Vi vil sammen lære at sætte sejl, navigere og få basale færdigheder inden for skibssikkerhed.

Vi hjælper hinanden.

Ombord er alt nødvendigt sikkerhedsudstyr.

Godt sømandskab prioriteres højt og alle ombord skal have en god og sikker sejls.

Livet på et sejlskib kræver at man kan være tæt på elementerne og ikke mindst andre mennesker.

Vi sover ombord på skibet og vores sejls er afhængigt af godt samarbejde.

Der er toilet ombord, men der bades i land, eller måske i havet.

Programmet for dagene kan variere. Vi er afhængige af vejr og vindforhold.



Besætningen



Skipper er Ulrik Larsen, der har sejlet skipper på EMANUEL i mere end 20 år, herunder flere yoga-togter. Ulrik kan også instruere i yoga.

Bedstemand & yogalærer er Gert "Sømand" Iversen.

Gert har nærmest opfundet sømands-yoga, og har et helt livs erfaring om bord på sejlskibe og rigtig mange års erfaring som yogalærer.

Du er i gode hænder – og vi glæder os til at se dig om bord.

Tilmelding og betaling



Du skal tilmelde dig senest den 28. juli 2024.

Det gør du ved at indbetale de 2.800 kroner, - eller hvis du har et medlemskab til gode, så kr. 3.000, - eller for det antal dage af 400 kr., som du ønsker at deltage. Foreningens konto i Lollands Bank:

6520 – 000 415 6640

Husk at skrive navn på indbetalingen.

Samtidig sender du en mail til foreningens kasserer, egonhansen@mail.dk med navn, adresse, e-mail, telefonr., dit kontonummer, samt navn, e-mail og tlfnr. på kontaktperson i land.

Den 29. juli vil du modtage bekræftelse på din deltagelse og praktiske oplysninger om påmønstring, pakkedliste m.v.

Skulle togtet af en eller anden grund blive aflyst, vil du modtage besked herom den 29. juli, og din indbetaling vil blive returneret til det oplyste kontonummer.

Har du spørgsmål til togtet, kan du kontakte:

Gert Iversen, mobil 2016 1089

Ulrik Larsen, mobil 2665 1323

Kom glad. Få vind i håret og ro i kroppen. Det er rendyrket mentalhygiejne.

