

Sømands-yoga på EMANUEL

Søndag den 27. juli til søndag den 3. august 2025.
Påmønstring i Svendborg og afmønstring i Nakskov.
Begge dage senes kl. 17:00



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 27/7. 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.





Sejlskibssejlads 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 og 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 sejlads.

Livet på et sejlskib kræver at man kan være tæt på elementerne og ikke mindst andre mennesker. Vi sover ombord på skibet og vores sejlads 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.



Planen er, at vi sejler et Ø-hop i det sydfynske.

F.eks. Drejø, Skarø, Bjørnø, Lyø, Fåborg, Ærø, Lüneborg og Langeland, før vi slutter i Nakskov.

Hver dag planlægges ruten efter vejr og vind



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 1. juli 2025. Det gør du ved at kontakte Gert Sømand Iversen på mail: gertiversen1@gmail.com, mobil 2016 1089. Når Gert har bekræftet din deltagelse, indbetaler du 2.800 kr. - eller for det antal dage á kr. 400, som du aftaler med Gert. Hvis du har et medlemskab til gode, så yderligere kr. 200. Foreningens konto i Lollands Bank: 6520 – 000 415 664 Husk at skrive navn og yoga på indbetalingen. Samtidig sender du en mail til foreningens kasserer, egonhansen@mail.dk med navn, adresse, e-mail, tlf.nr., dit kontonummer, samt navn, e-mail og et tlf.nr. på kontaktperson i land. Du vil før togtets start modtage eventuelle yderligere praktiske oplysninger om påmønstring, pakkedliste m.v. Skulle togtet af en eller anden grund blive aflyst, vil du modtage besked herom den 15. 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.

