

ZEN ZEILEN

YOGA & CRUISE LANGS DE TURKSE KUST

Varen waar de wind je heen blaast, snorkelen in een blauwer dan blauwe zee, en elke ochtend en avond een yogaworkshop. Speciaal voor Balance-lezeressen stelde yogadocente Myrna van Kemenade deze 7-daagse yoga-zeilreis samen.

YOGA-ZEILREIS

onder leiding van Myrna van Kemenade

HET SCHIP GAAT VOOR ANKER IN TURKOOIZEN BAAIEN, WAAR GEZWOMMEN EN GESNORKELD KAN WORDEN

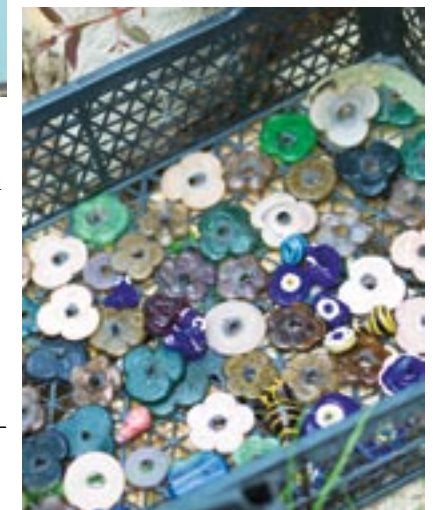
De yogaworkshops zijn 's ochtends energiek en 's avonds ontspannen.

Zeilervaring is voor de passagiers niet vereist.



Vertrekhaven van het 28 meter lange zeilschip is de Turkse stad Bodrum. Daar vandaan kan het alle kanten op, afhankelijk van weer en wind, en de kust die voorbij glijdt is afwisselend: van groene heuvels tot grillige rotspartijen. Het zeilschip gaat tijdens de lunch en voor het avondmaal voor anker in turkooizen baaien, waar gezwommen en gesnorkeld kan worden. Uiteraard kan ook de surfplank of een van beide kano's worden gepakt, én er is visgerei aanwezig. Zeilervaring is voor de passagiers niet vereist, er zijn een kapitein en een matroos aan boord die het schip van baai naar baai varen. Maar wie wil helpen, is natuurlijk van harte welkom.

DE KUST DIE VOORBIJ GLIJDT IS AFWISSELEND: VAN GROENE HEUVELS TOT GRILLIGE ROTSEN



YOGA OP HET DEK

Er is dus geen vaste route tijdens deze ontspannen zeilcruise, het is letterlijk *go with the flow*. De wind bepaalt waar de boot heen vaart en in overleg met de passagiers – de groep telt 10-15 mensen – wordt per dag het programma bepaald. Vast staan wel de yogaworkshops die 's ochtends en 's avonds worden gehouden. Die zijn energiek in de ochtend en diep ontspannen in de avond. De ochtendsessie vindt plaats aan wal in een stille baai. De avondsessies geeft Myrna aan boord. Deze zijn gericht op stress relief, met meditatie, ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen. Er wordt gebruikgemaakt van het gedachtegoed van Deepak Chopra. www.soulfeeding.nl.



IN DE OCHTEND EEN ENERGIEKE YOGAWORKSHOP AAN WAL, 'S AVONDS EEN ONTSPANNENDE SESSIE AAN BOORD



U vaart op een ketch, een 28 meter lang zeilschip.



AAN TAFEL!

Aan boord bevinden zich voor de passagiers zes tweepersoonshutten en twee driepersoonshutten met eigen douche en toilet. Klein maar comfortabel. Verder is er een salon en zijn op voor- en achterdek gezellige loungeplekken. Aan boord wordt door de kok uitgebreid gekookt met zo veel mogelijk verse ingrediënten. De maaltijd vindt plaats aan de tafel op het achterdek. Er komen altijd veel groente- en visgerechten en fruit op tafel, desgewenst kan vegetarisch worden gegeten en voor de afwisseling wordt de barbecue aangestoken. ☺



De wind bepaalt waar de boot heen vaart.



AAN BOORD WORDT DOOR DE KOK UITGEBREID GEKOOKT MET VERSE GROENTEN, VIS EN FRUIT. ER WORDT GEGETEN AAN DE GROTE TAFEL OP HET ACHTERDEK



GA MEE NAAR DE TURKSE KUST!

Deze 7-daagse Balance-reis wordt begeleid door Myrna van Kemenade van Yogadreams (bekend van het digitale themakanaal Spirit 24).

VERBLIJF Op een ketch, een 28 meter lang zeilschip, in een tweepersoonshut met eigen douche en toilet.

PRIJS EN PERIODE De kosten voor deze speciale Balance Yoga & Cruise zijn € 665,- p.p. wanneer vóór 16 september wordt geboekt. Deze aanbieding geldt voor de week van 8 tot 15 oktober 2011.

INCLUSIEF • 7 overnachtingen aan boord in een tweepersoonshut • Dagelijks 's ochtends en 's avonds een yogaworkshop met Myrna van Kemenade • Gebruik handdoeken

& linnengoed • Gebruik kano, surfplank en snorkeluitrusting.

EXCLUSIEF • Vliegpreis en transfer van en naar het schip € 365,- p.p. (luchthavenbelasting e.d. inbegrepen) • Eten en drinken aan boord € 350,- p.p. • Visum € 15,- p.p. • Excursies (facultatief) • Reis- en/of annuleringsverzekering • Persoonlijke coachingssessies door Myrna, speciaal voor Balance-lezeressen bij te boeken voor € 60,- per sessie van anderhalf uur i.p.v. € 95,-.

INFORMATIE EN BOEKINGEN

Boek voor 16 september o.v.v. Balance Yoga & Cruise via SWS Sailing, tel. 06-34 05 39 62, e-mail info@swstravel.nl, www.swssailing.nl.

