

Namaste! Yoga and Sail

Text: Anja Beeler / Photos: Dominik Reipka, Didac Nicolau Grubel

Segeln und Yoga – für Sandra Klein, ehemalige Segelagenturbesitzerin und praktizierende Yogalehrerin, die ideale Kombination für ein einzigartiges Reiseerlebnis: «Mein Ziel ist es, Menschen dazu zu bringen, sich zu öffnen, alte Gewohnheiten und Denkmuster mal über Bord zu werfen und Fahrt für etwas Neues aufzunehmen.» Wie sie das macht? Mit «Yoga and Sail», einer individuellen 7-Tage-Reise, die den Segelsport mit der Entspannung und Meditation des Yogas verbindet und dabei viel Spass und ein ganz neues Freiheitsgefühl verspricht.

Sailing and yoga – for Sandra Klein, former sailing agency owner and practicing yoga teacher, the ideal combination for a unique travel experience: “My goal is to get people to open up, to throw old habits and thinking patterns overboard once and set out for something new.” How does she go about doing this? With her “Yoga and Sail” programme, an individual seven-day journey that combines sailing with the relaxation and meditation of yoga while promising plenty of fun and a completely new feeling of freedom.

Pure Entspannung beim Segeln:
Das Yogaboot ankert innerhalb
einer Woche in sechs Buchten
rund um Mallorca.
Pure relaxation under the sails:
The yoga boat drops anchor
in six bays around Mallorca over
the course of a week.



Das Dach einer alten Fischerhütte in Cala Sa Nau ist der perfekte Platz, um die innere Mitte zu finden.
The roof of an old fishing hut in Cala Sa Nau is the perfect place to find your inner calm.



Wenn der Skipper am Hafen von Palma de Mallorca auf der «Oceanis 50» die Segel setzt, beginnt für die acht Gäste an Bord das Abenteuer. Jeden Tag steuert die Crew der 15 Meter langen Jacht eine andere Bucht entlang der Insel an. Ein Törn zwischen purer Entspannung und dem Eintauchen in die Segelwelt. Der Sonnengruss oder der herabschauende Hund stehen ebenso auf dem Tagesprogramm wie Knotenkunde und Segelhissen. Keine Reise für jedermann. Nur etwa fünfmal im Jahr sticht das Boot für eine Woche in See. Der Teilnehmerkreis ist bewusst klein gehalten, sonst verliert die Woche ihren ganz besonderen Zauber. Untereinander kennen sich die Reisenden nicht – noch nicht. «Unsere Teilnehmer lassen sich mit dem Trip auf etwas Besonderes ein. Die Erwartungen sollten unbedingt passen. Das finde ich in einem ersten Telefonat mit jedem Gast noch vor der Reise heraus», erklärt Sandra Klein. «Ein Segeltörn ist keine Kreuzfahrt.

When the skipper sets sail from the port of Palma de Mallorca on the «Oceanis 50», the adventure begins for the eight guests on board. Every day the crew of the 15-metre-long yacht head for one of the island's different coves. A trip combining pure relaxation with an immersion in the world of sailing. The sun salutation and the downward-facing dog pose are just as much part of the day's programme as the art of tying knots and hoisting sails. Not a voyage for everyone. Only about five times per year, the boat sets sail for one week. The number of participants is deliberately kept low to ensure the week doesn't lose its very special magic. The travellers don't know each other – yet. «With this trip our participants are embarking on something special, and their expectations need to match. I find out about this during an initial phone call with each guest before the trip begins», explains Sandra Klein. «A sailing trip, after all, is not a cruise. It's exclusive, but not luxurious. We look after our-

Er ist exklusiv, nicht luxuriös. Wir versorgen uns selbst, die Kabinen sind schmal geschnitten und das Leben findet gemeinsam an Deck statt. Mit den vorhandenen Ressourcen wie Wasser und Strom gehen alle Gäste achtsam um.»

Die Yogalehrerin bietet diesen Segeltörn seit mittlerweile drei Jahren an. Jede Fahrt ist einzigartig: «Klingt zwar paradox, aber das Meer dient hervorragend dazu, eine gute Erdung und Stehvermögen sowie eine innere Balance zu erleben. Es lehrt uns mit seinen unterschiedlichen Bewegungen, dass es manchmal – wie im «richtigen Leben» – das Beste ist, sich dem Lauf der Dinge hinzugeben.»

Samstag – Palma de Mallorca

Gemeinsam werden frische Lebensmittel auf dem Markt in Santa Catalina, einem Stadtteil von Palma, eingekauft. Danach beziehen die Gäste ihre vier Doppelkabinen. Wer ohne Reisepartner ist, findet hier seinen Zimmergenossen. Wer mit wem? Das entscheiden die Gäste selbst. Ein kurzer Blick in die Runde, Augenkontakt und der richtige «Mitbewohner» ist gefunden. Nach der Sicherheitseinweisung an Bord der Jacht feiern alle zusammen in einer Bar im Hafen von Palma den Start ihrer Reise.

Sonntag – Über Cala de Portals Vells nach Cala Pi
Mit dem Sonnenaufgang werden die Segel gesetzt. Erstes Ziel ist Cala de Portals Vells im Süden Mallorcas. Die sogenannte «3-Finger-Bucht» beeindruckt mit ihrem türkisblauen Wasser und drei kleinen Sandstränden nicht nur Touristen, sondern auch Einheimische. An Deck auf dem Weg dorthin wird geschwiegen. Den Tag in Stille beginnen und sich für die Natur sensibilisieren gehört zum Konzept der Reise und steht jeden Morgen auf dem Programm. In der Bucht angekommen, fährt die Gruppe mit dem Dingi, einem kleinen Beiboot, an Land und startet mit der ersten Yogastunde. Bei hohem Wellengang geht es danach weiter Richtung Südosten nach Cala Pi. Umringt von Felswänden der über 30 Meter

selves, the cabins are narrow, and life on board takes place together on deck. All guests need to treat the available resources, like water and electricity, with care.»

The yoga teacher has been offering this sailing trip for three years now. And for her, each trip is unique: «It may sound paradoxical, but the sea is a wonderful way to improve your grounding and endurance as well as to find your own inner balance. With all its different movements, it teaches us that sometimes – just as in 'real life' – it's best to go with the flow.»

Saturday – Palma de Mallorca

Together, fresh food is bought at the market in Santa Catalina, a district of Palma. The guests then move into their four double cabins. For those without a travel partner, this is where they join up with their roommate. Who is paired with whom? It's up to the guests themselves. A quick look around, eye contact, and the right roommate is soon found. After the safety briefing on board the yacht, everyone gathers in a bar in the port of Palma to celebrate the beginning of their journey.

Sunday – Via Cala de Portals Vells to Cala Pi

The travellers set sail at sunrise. The first destination is Cala de Portals Vells in the south of Mallorca. The so-called «three fingers bay» impresses tourists and locals alike with its turquoise blue waters and three small sandy beaches. On the way there, silence is requested on deck. Starting the day in silence and sensitising oneself to the beauty of nature is part of the concept of the journey and on the programme every morning. Having arrived at the first bay, the group goes ashore on the dinghy for the first yoga lesson. In case of strong waves, they continue on south-eastward to Cala Pi. Surrounded by cliffs over 30 metres high, the crew drop anchor in the evening and dine in the Taverna La Paleta with its fantastic views over the bay.

«Unsere Teilnehmer lassen sich mit dem Trip auf etwas Besonderes ein.»



Volle Kraft voraus dem Sonnenaufgang entgegen.
Full speed ahead to catch the sunrise.



Segelkunde:
Während ein Gast
versucht, genies-
sen die anderen
den Fahrtwind.
 Sailing lessons:
 While one guest tries
 himself at the helm,
 the others relax
 and enjoy the wind.

hohen Steilküste, wirft man den Anker und begibt sich zum Abendessen in die Taverna La Paleta mit tollem Blick über die Bucht.

Montag – Die königliche Bucht

Es geht nach Osten an einen naturbelassenen Strand an einem einsamen Küstenabschnitt. Das Wasser wird auf dem Weg dorthin immer blauer. Von Land ist diese Bucht kaum zugänglich – ein nahezu geheimer, noch namenloser Ort, an dem die Gruppe ganz für sich ist. Perfekt für eine Yogastunde am frühen Nachmittag. Während eines einmaligen Sonnenuntergangs schwimmt die Gruppe zurück an Bord und genießt ein mediterranes Abendessen bei Kerzenschein auf dem offenen Meer.

Dienstag – Cala Sa Nau

Nächster Stopp: Cala Sa Nau. Um dem täglichen Andrang zu entfliehen, bleibt die mittlerweile eingeschworene Gruppe auf dem Schiff und macht einige Entspannungsübungen. Einige schwimmen, andere sonnen sich an Deck. Am Nachmittag, wenn der Strand sich langsam leert, setzen alle mit dem Dingi über und genießen auf einem Felsplateau vor traumhafter Kulisse eine intensive Yogastunde. In einer Strandbar klingt der Abend mit Gitarrenmusik und Gesang langsam aus, bevor es bei Mondschein zurück an Bord geht.

Mittwoch – Cala Llombards

Nach der morgendlichen Yogapraxis steht heute ein Landausflug auf dem Programm. Nach einem kurzen Segelschlag ankert die Yacht in Cala Llombards

Monday – The Royal Bay

The journey continues eastward to a pristine beach located along a lonely stretch of coastline. On the way there, the water becomes progressively bluer. This bay is scarcely accessible by land – an almost secret and still nameless place where the group has the entire beach to themselves. Perfect for an early afternoon yoga lesson. During an unforgettable sunset, the group swims back on board to enjoy a Mediterranean dinner by candlelight on the open sea.

Tuesday – Cala Sa Nau

Next stop: Cala Sa Nau. To escape the daily crowds, the by now tightly knit group remains on the ship for a few relaxation exercises. Some opt to go for a swim while others sunbathe on deck. In the afternoon when the beach gradually empties, the whole crew boards the dinghy for the shore to enjoy an intensive yoga lesson on a rocky plateau against a stunning backdrop. The evening slowly comes to a close at a beach bar with guitar music and singing, before the group returns on board in the moonlight.

Wednesday – Cala Llombards

Following the morning yoga lesson, a shore excursion is on the agenda today. After a short sailing trip, the yacht drops anchor in Cala Llombards with its cliff scenery on all sides. From there some choose to hike to Santanyi, where the weekly market takes place today. Back in the high Llombards the group joins up again in the rustic tavern El Torre to enjoy sea bream and wine in a typical Spanish atmosphere.



Cala Llombards: Die Bucht
 zeigt einmal mehr die schöne
 Natur rund um die Insel.
 Cala Llombards: The cove
 once again showcases
 the beautiful natural scenery
 around the island.

umgeben von Felswänden. Von dort wandern einige nach Santanyi, wo an diesem Tag der Wochenmarkt stattfindet. Zurück im hochgelegenen Llombards, kommt die Gruppe in der urigen Taverne El Torre bei Dorade und Wein in typisch spanischer Atmosphäre wieder zusammen.

Donnerstag – Es Trenc

Die aufgehende Sonne taucht die Felsen in leuchtendes Rot, bevor es weitergeht. Auf dem Weg begleiten einige Delphine die Jacht. Am weissen Strand Es Trenc angekommen, geniesst die Segelgruppe einen karibisch anmutenden Anblick: Das Meer schlägt in sanften Wogen an einen der letzten grossen unbebauten Sandstrände Mallorcas, der von Dünen, Salzfeldern und Pinienbäumen umgeben ist. Nach einer Yogalektion wird in der Bar S'Embat Es Trenc gegrillt und später an Bord der Jacht der letzte Abend auf See gefeiert.

Freitag – Palma de Mallorca

Die eindruckliche Szenerie auf dem Weg zurück zum Ausgangshafen lässt einen die Reise noch einmal Revue passieren. Während sich einige selbst am Steuerversuchen, geniessen die anderen das letzte Mal das Schaukeln der Wellen. Wieder festen Boden unter den Füßen, stürzen sich die Reisenden gemeinsam ins Nachtleben von Palma.

Am nächsten Morgen heisst es Abschied nehmen. Obwohl der Körper sieben Tage lang immer in Bewegung war, sei es während der täglichen Yogastunden oder durch die Wogen des Meeres, hat die «Yoga and Sail»-Crew nach dieser Woche ihre innere Mitte gefunden, neue Menschen kennengelernt und dabei wunderschöne Plätze rund um Mallorca entdeckt. ●

Thursday – Es Trenc

The rising sun bathes the rocks in a luminous red before the group continues on to Es Trenc. The yacht is accompanied by several dolphins on the way. Upon arriving at the pristine beach, the sailing group is greeted by a sight seemingly straight out of the Caribbean: The sea beats in gentle waves against one of Mallorca's last remaining large undeveloped sandy beaches, surrounded by dunes, salt fields, and pine forest. After a soothingly afternoon yoga lesson, the final evening at sea is celebrated first with a barbecue in the S'Embat Es Trenc bar and then back on board the yacht.

Friday – Palma de Mallorca

On the return trip along the coastline to the home port, the splendid scenery offers a recap of the whole journey. While some members of the group try themselves at the helm, the others take the opportunity to enjoy the rocking of the waves for the last time. With solid ground beneath their feet once again, the travellers head out together to experience the nightlife of Palma.

The next morning it is time to say goodbye. Though the body may have been in constant motion for seven days, whether during the daily yoga classes or swayed by the movements of the sea, at the end of the week the «Yoga and Sail» crew have re-contacted their inner selves while meeting new people and experiencing a diversity of stunning sites around Mallorca. ●

Information



Sandra Mohini Klein ist Gründerin und Organisatorin von «Yoga and Sail». Der Preis

für eine Rundreise beträgt 1337 Euro und beinhaltet die Teilnahme an Bord der Jacht zzgl. 150 Euro Bordkasse und Schiffsnebenkosten sowie optional die Teilnahme an der angebotenen Yogapraxis an Land. Neben Palma de Mallorca werden ähnliche Rundreisen ab Ende 2019 auch in Sardinien und Thailand auf einem Katamaran angeboten.

Sandra Mohini Klein is founder and organiser of «Yoga and Sail». The cost of the journey is 1,337 euro (including participation on the yacht) plus 150 euro for on-board costs and additional ship costs as well as optional participation in the yoga lessons offered onshore. In addition to Palma de Mallorca, similar tours will also be offered in Sardinia and Thailand on a catamaran starting from the end of 2019.

yoga-and-sail.de



FLY SWISS ZRH → PMI IN 1 H 50 and GVA → PMI IN 1 H 40
SWISS fliegt bis zu viermal täglich ab Zürich und bis zu siebenmal wöchentlich ab Genf direkt nach Palma de Mallorca.

SWISS offers up to four daily non-stop flights from Zurich and up to seven weekly non-stop flights from Geneva to Palma de Mallorca.

Book your flight on SWISS.COM or call +41 (0)848 700 700.



Ob an Land oder an Deck: Yoga kann überall praktiziert werden.

Whether on land or on deck: Yoga can be practiced everywhere.