



## Segelrevier Sudsardinien

Entspanntes Segeln von Bucht zu Bucht entlang der imposanten Kustenformationen Sudsardiniens. Felsige Steilküsten, grüne Macchia und geschützte Buchten mit feinsandigen Stränden wechseln sich ab. Die Kombination mit türkisfarbenen Wasser weckt Südsee-Impressionen.

Immer wieder zieren Wehrturme die Landzungen, die einst zum Schutz vor Piratenschiffen erbaut wurden. Unsere Yoga-and-Sail Torns finden im Segelrevier Sardinien auf einem komfortablen Katamaran statt und starten und enden in Cagliari, einer der schönsten Hafenstädte im gesamten Mittelmeerraum.

Sudsardinien besticht durch die Fülle landschaftlich überaus reizvoller Ankerbuchten mit paradiesischen Stränden. Im Gegensatz zu den mondänen Feriensiedlungen an der Costa Smeralda im Norden der Insel, begegnet man hier noch dem ursprünglichen Italien. Sobald die quirlige Hauptstadt Cagliari achteraus liegt, führt der Torn zu entlegenen Buchten, wo wir nachts auch wunderbar ankern können. Kurze Distanzen und meist moderate Windverhältnisse machen dieses Revier besonders für Einsteiger interessant. Aber auch Segelerfahrene kommen auf ihre Kosten.

Wir starten in der Marina von Cagliari, nur wenige Autominuten vom Flughafen entfernt. Von hier aus führt unser Torn je nach Wetterlage in den Südwesten oder Südosten Sardiniens.

Im Südwesten lockt die Costa del Sud mit ihren tief einschneidenden Buchten und feinsandigen Stränden sowie die vorgelagerten Inseln Sant´Antioco und San Pietro mit der Hafenstadt Carloforte.

Auch ein Torn nach Osten zu den traumhaften Stränden bei Villasimius, dem Capo Carbonara und der anschließenden Costa Rei hat seinen Reiz.

Den genauen Tornverlauf bestimmt die Crew gemeinsam mit dem Skipper, wobei uns Windrichtung- und stärke jeden Tag aufs Neue beeinflussen und das nächste Etappenziel definieren. Hier führen uns die Elemente an den richtigen Ort. Den Tag an sich beginnen wir in Stille und wir lassen uns von unserer Yoga-Lehrenden mit achtsamen Übungen und einer Meditation in den Tag hineinführen, in den späteren Nachmittagsstunden praktizieren wir entweder in einer ausgewählten ruhigen Bucht an Land oder aber, da unser Katamaran eine herrlich große Fläche mitbringt auch an Bord. Selbstverständlich bleibt je nach gesegelten Distanzen auch genügend Zeit zum Baden und Relaxen.

Jeder Mitsegler ist Teil der Crew und bringt seine Fähigkeiten aktiv ins Bordleben ein, Segelerfahrung wird aber nicht vorausgesetzt. Der Skipper erklärt die wichtigsten Manöver und schon bald stehen Sie selber am Ruder, ziehen an den Schoten oder navigieren mit der Seekarte.

Wenn unser Katamaran dann vor Anker liegt, bringt uns das Beiboot an Land. Hier praktizieren wir intensiv Yoga, oder wer möchte unternimmt einen kleinen Spaziergang ins Dorf oder auch nur auf den nächsten Hügel - der feste Boden unter den Füßen erdet uns in jedem Fall wieder. Das gemeinsame Kochen und Essen an Bord ist immer ein gelungener Ausklang des Tages. Natürlich gehört auch der ein oder andere Restaurantbesuch dazu, um die landestypische Küche zu genießen.



let puur uorite uau



Exemplarischer möglicher Törnverlauf

### **1 Tag Samstag**

Nach Ankunft am Flughafen Cagliari und kurzer Taxifahrt zum Hafen, finden wir uns an Bord des Katamarans ein. Mit den weiteren Mitreisenden machen wir uns in entspannter Runde bekannt, beziehen die Kabinen und besprechen die kommenden Tage. Nach einer kleinen Sicherheitseinweisung wissen wir um die wichtigsten Regeln an Bord. Gemeinsam kaufen wir die frischen Lebensmittel auf dem Markt ein und genießen den ersten Abend noch in der Altstadt oder an Bord.

### **2. Tag Sonntag**

Mit Sonnenaufgang setzen wir die Segel und nehmen Kurs auf unsere erste Bucht. Am Strand gibt es eine erste einführende Yogastunde. Wer möchte besucht die sehenswerte Kirche bevor wir zum *Abendessen in unser ausgewähltes* Restaurant einkehren. Bei Interesse können heute oder am nächsten Vormittag Ausgrabungen von Nora die besichtigt werden

### **3. Tag Montag**

Nach einer morgendlichen Meditation, ziehen wir den Anker und lassen uns den Wind um die Nase wehen, bis wir zu unserem geschützten Ankerplatz gelangen. Hier erwartet uns ein toller Sandstrand, wo wir uns zur untergehenden Sonne auf der Yogamatte einfinden. Es gibt mehrere Bars am Strand und die schönste wählen wir für unser Abendessen aus. Zurück an Bord wiegt uns das Meer nach einem herrlichen Tag in den Schlaf.

### **4. Tag Dienstag**

Unser heutiges Tagesziel heißt Carloforte. Doch bevor wir hier zur Abwechslung in den Hafen einfahren, legen wir einen Badestop in einer felsigen Bucht mit Stränden ein - oder je nach Winden in eine noch weiter nördlich gelegene Traumbucht! Unser Yoga werden wir wahlweise an Bord des geräumigen Katamarans praktizieren wir lassen uns vom Skipper an Land bringen und rollen hier die Matte aus. Gestärkt von den Vinyasaflows kommen wir schließlich im Hafen an und unternehmen einen abwechslungsreichen Ausflug in die quirlige italienische Hafenstadt mit vielen Restaurants und authentischer Altstadt.

### **5. Tag Mittwoch**

Nach einem reichhaltigen Frühstück machen wir uns auf Wer übernimmt heute das Steuer? Mithilfe des Skippers segeln wir unter der sardischen Sonne an einen ausgewählten Ankerplatz. Wir setzen an Land über und praktizieren hier hingebungsvolle Asanas und entspannen in der geschützten Bucht. Wer möchte kann einen Spaziergang zu einem Wehrturm mit großartiger Aussicht unternehmen. An Bord genießen wir einen weiteren herrlichen weiteren Abend bei leckerem Essen und guten Gesprächen und unter dem weiten Sternenhimmel tauchen wir in die Nacht ein.

### **6. Tag Donnerstag**

Es erwarten uns heute nahezu perfekte Ankerbuchten mit mehreren Ausbuchtungen und gemeinsam entscheiden wir uns mit dem Skipper für den Ankerplatz. Westlich eines vorgelagerten des Inselchens ist es wunderschön, es gibt einen herrlichen Strand, wir gönnen uns eine weitere Yogaeinheit die uns noch mehr Ruhe und Harmonie finden lässt. Die Bar lädt anschließend bei einem kühlen Drink zum Verweilen ein. Aber auch eine dem Skipper wohlbekannte alternative weiträumige Bucht, ebenfalls mit Strandbar und kleinem Restaurant ist ein lohnenswertes Ziel: von hier bietet sich ein Spaziergang zum Torre mit herrlichem Ausblick an.

### **7. Tag Freitag**

Auch der letzte Start in den Tag beginnt mit einer Meditation oder unserer Yogapraxis, die keiner mehr missen möchte. Auf dem Rückweg nach Cagliari bieten sich verschiedene Möglichkeiten für einen letzten Badestop vor Cagliari an. Besonders gut eignen sich dafür drei Buchten nur wenige Seemeilen vor unserem Zielhafen mit grandiosen Felsklippen. *Abschlusssessen in der Altstadt*

### **8.Tag: Samstag**

Heute heißt es Abschiednehmen, je nach Abreisedaten individuelle Verlängerung des Urlaubs (wir empfehlen auf jeden Fall diesen Tag noch ein paar Tage auf der Insel zu verbringen) oder Rückflug in die Heimat.

ॐ पुरुषा बन्धे इवौ