



**1. Tag Samstag:** Nach Ankunft am Flughafen Palma de Mallorca und kurzer Taxifahrt (empfohlen) zum Hafen, finden wir uns an Bord der Yacht 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. Je nach Wetterlage setzen wir die Segel noch nachmittags und nach einem kurzen Schlag können wir direkt ein erstes Bad im Mittelmeer nehmen und eine erste einführende Yogastunde am Strand genießen. Andernfalls genießen wir den ersten Abend in der Marina von Palma.

**2. Tag Sonntag:** Nach unserer ersten Meditation und einem ausgiebigen Frühstück setzen wir direkt Segel und genießen die Faszination des Segelns. Geankert wird in einer wunder-schönen kleinen Bucht. In der untergehenden Sonne können wir hingebungsvoll Yoga praktizieren und anschließend in dem in den hohen Felsen gelegenen Restaurant mit tollem Blick zu Abend essen.

**3. Tag Montag:** Unser heutiges Tagesziel liegt noch weiter Richtung Osten und wir überlassen uns den Elementen Wind und Wasser. Wir wählen für unsere Yogapraxis einen königlich-schönen und weiten Strandabschnitt. Je nach Konstitution, Lust und Laune werden wir eine entspannendes Hatha Yoga oder einen langen Vinyasaflow im warmen Sand genießen. Der lange Strand lädt zu einem anschließenden Abendspaziergang ein. Wir bekochen uns heute an Bord und lassen uns nach diesem herrlichen Tag sanft in den Schlaf wiegen.

**4. Tag Dienstag:** Nach einem morgendlichen, erfrischenden Bad im Meer und einem stärkenden Frühstück setzen wir die Segel und lassen uns vom Wind weiter bis hin zu unserer "Lieblingsbucht" tragen. Es ist eine der schönsten Badebuchten Mallorcas, die sich durch die, naturbelassene Landschaft rund um den Strand und das Meer auszeichnet. Yoga werden wir im Sonnenuntergang auf einem wunderbaren Spot mit fantastischer Aussicht praktizieren. Besonders empfehlenswert ist hier auch das Abendessen in der Strandbar. Wer möchte taucht in das türkisblaue Wasser und schwimmt unterm Sternenhimmel zurück an Bord!

**5. Tag Mittwoch:** Nach erfrischendem Pranayama, einer morgendlichen Meditation oder auch Yogastunde und einem leckeren Frühstück, können wir uns auf das heutige Tagesziel freuen: es ist eine bezaubernd schöne Bucht mit glasklaren Wasser, das wunderbar zum Baden und Schnorcheln einlädt. Ein kürzerer Segelschlag führt uns zu der winzigen Bucht, die von rötlichen Felswänden bewacht wird. Nach der wohltuenden Yogapraxis kehren wir in einer urigen Taverne im hochgelegenen Ort ein und lassen es uns schmecken!

**6. Tag Donnerstag:** Den eindrucksvollen Sonnenaufgang sollte sich wirklich keiner an Bord entgehen lassen! Die Felswände leuchten in allen Rottönen und das Wasser lädt zu einem unvergesslichen Bad ein. Wir setzen die Segel und nehmen Kurs Richtung Es Trenc. Hier haben wir genügend Zeit, um den herrlichen Strand ausgiebig zu genießen, zu spazieren oder sogar einen kleinen Abstecher in den Hafenort zu unternehmen. Ein letztes Mal praktizieren wir Yoga unter dem tiefblauen Himmel und erfahren Kraft und Ruhe durch intensives Praktizieren. Unter den funkelnden Sterne genießen noch einmal die lokale Küche in der Nähe des Strandes und lassen den Tag entspannt ausklingen.



**7. Tag Freitag:** Heute segeln wir wieder in Richtung Heimathafen. Der Törn entlang der schönen Küste lässt uns noch einmal einen strammen Segeltag erleben. Gegen Nachmittag erreichen wir Palma. Wir erfrischen uns und stärken uns bei unserem letzten gemeinsamen Abendessen. Wer Lust hat taucht in das bunte Treiben der faszinierenden Stadt ein und geht heute noch einmal in einer der zahlreichen Bars in der Altstadt aus oder aber lässt den Abend auf unserer Yacht im Hafen ausklingen.

**8. Tag: Samstag:** Heute heißt es Abschiednehmen, je nach Abreisedaten individuelle Verlängerung des Urlaubs (wir empfehlen auf jeden Fall diesen Tag noch in Palma zu verbringen und einen Abendflug zu nehmen) oder Rückflug in die Heimat.

Aufgrund der kleinen Gruppen können wir besonders gut auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste eingehen. Es gibt ausreichend Zeit für entspannte Stunden an Bord, Landgänge in den pittoresken Hafentorten, Zeit für gute Gespräche und Zeit für Stille. In den Yogastunden wirst Du – ob Anfänger oder schon fortgeschritten – individuell unterstützt, da wir mit nur maximal 8 Teilnehmern diese Zeit sehr intensiv erleben können.



Unter [www.yoga-and-sail.de](http://www.yoga-and-sail.de) findest Du viele weitere Infos.

let your spirit sail