



Lieber Mitsegler, liebe Mitseglerin und Yogis,

hier nun noch eine hilfreiche Liste wenn es denn bald ums Packen geht für unseren anstehenden Yoga-and-Sail Törn ab/an Mallorca!

Zunächst ein paar Worte vorweg: Es gibt einen einzigen, klassischen Fehler beim Packen, den fast jeder macht. Auch ich begehe diesen Fehler immer wieder und wundere mich stets aufs Neue, wenn ich unterwegs bin: Man nimmt immer zu viel mit! Die Frage beim Packen sollte also nicht lauten: „Was habe ich vergessen?“, sondern:

„Was kann ich weglassen?“

Spätestens, wenn die Tasche nicht mehr in die Koje passt, stellt sich die Frage: Brauche ich das wirklich alles? Nein. Die echte Freiheit, die ich auf Reisen suche, entsteht erst dadurch, dass ich Überflüssiges weglasse.

Grundregel Nummer 1: Wenn man sich gleich zu Beginn bei Skipper und Kabinennachbar unbeliebt machen will, dann bringt man einen großen Hartschalenkoffer mit an Bord. Denn für den findet man auf keiner Yacht keinen Platz und er wird nur im Weg herumliegen – und stören... Daher: Reisetasche oder einen Rucksack.

Bitte beachte: Der Stauraum ist sehr knapp bemessen auf einer Segelyacht! Deswegen gilt nur einpacken, was wirklich nötig ist!

Da wir auch etwas „Digital Detox“ praktizieren werden, stelle Dich darauf ein, dass wir zwar an Land immer wieder Strom und Netz haben, aber sicherlich nicht auf dem Wasser. Das bedeutet, auch das Laden von Handys ist beschränkt.

Klamotten: – voraussichtlich reichen Dir neben der Unterwäsche, einige T-Shirts und Longsleeves, Shorts und 1 oder zwei lange Hosen oder Leggings, eine winddichte Jacke oder leichte Regenjacke – man weiß ja nie, und gegebenenfalls warme Socken für schöne Nächte an Deck (ich packe zumeist auch eine FleeceJacke ein mit Kapuze), bequeme Yogakleidung, Badesachen. Wer sich abends zum Essengehen (eher einfach) aber mal etwas anderes überwerfen möchte, packt sich natürlich einfach noch ein, zwei sommerliche Lieblingsteile ein 😊



- Segelschuhe braucht man nicht unbedingt – zumeist sind wir barfuß an Bord, doch es gibt an Deck eine Menge Beschläge, an denen man hängen bleiben kann. Turnschuhe mit heller Sohle sind wunderbar, aber kein Muss! Sandalen oder leichte Schuhe
- Sonnenbrille und Kopfbedeckung oder auch ein Tuch
- Badekleidung, ein Pareo oder Strandtuch
- Handwaschmittel zum schnell mal Wäsche waschen
- (Reise)Handtuch – schnelltrocknend und platzsparend
- Einige Wäscheklammern – Klamotten werden auf See schneller mal nass, dank dem Wind auch schnell wieder trocken – aber sie wehen auch schnell weg.
- Anti-Mücken-Spray z.B. Anti-Brumm
- Fenistil – wenn die Mücken schneller waren
- Sonnenmilch – wasserfest, mindestens Lichtschutzfaktor 30, besser kein Öl – das macht das Deck rutschig.
- Wundsalbe – die auch gegen Sonnenbrand hilft, z. B. Panthenol, einige Pflaster
- Sicherheitshalber Reisekaugummis oder Reisetabletten oder auch Vitamin C
- Evt. Ohropax oder eine Schlafmaske
- Persönliche Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel
- Gegebenenfalls Deine eigene Yogamatte
- Vielleicht etwas Musik, Literatur und viel gute Laune ☺

Sehr praktisch ist eine persönliche Trinkflasche für täglich genügend Wasseraufnahme!

let pour épireté इशौ!

www.yoga-and-sail.de
sandra@yoga-and-sail.de