



in Kooperation mit



# YOGAGEFÜHL

---

## DORIS WEGENER

**„Wassersport & Yoga in Born am Darß (Ostsee)“** **29. Juni - 01. Juli 2018**

- Leistungen:**
- 2 Übernachtungen in 2er Wohnwagen auf dem Campingplatz in Born
  - 2 mal französisches Frühstück , dazu Obst & Joghurt + Kräutertee
  - 2 mal 60 Minuten Yogakurs
  - 2 mal 90 Minuten Yogakurs
  - 2 Stunden SUP-Einführungskurs
  - Freie Nutzung der SUP-Ausrüstung in der verbleibenden Zeit
  - Freie Nutzung von Windsurf Schulmaterial (bei freier Kapazität)
  - Freie Nutzung der schuleigenen Kajaks schuleigenen Fahrräder (bei freier Kapazität)

**Möglicher Programmablauf (Änderungen vorbehalten)**

Anreise: Freitag, 29.06.18 bis 17:00 Uhr

Freitag, 29.06.18	18:00	Begrüßung und Tee
	18:00 - 19:00	60 Minuten Yoga - sanfte Einführung
Samstag, 30.06.18	08:00 - 09:30	90 Minuten Hatha Yoga
	10:00	Frühstück
	11:00 - 14:00	2 - 3 Stunden SUP Kurs nach Absprache
	15:00 - 17:00	freier Nachmittag
	17:00 - 18:00	60 Minuten Hatha Yoga
Sonntag, 01.07.18	08:00 - 09:30	90 Minuten Hatha Yoga
	10:00	Frühstück
	11:00	SUP-Yoga (optional)

Abreise: Sonntag, 01.07.18 Nachmittag - Wohnwagen räumen bis 13 Uhr

**Preis:** 249 €

**Teilnehmerzahl:** min. 4 - max. 8 Personen



## Infos zu den Yoga Wassersport - Camp in Born am Darß (Ostsee)

### Welches Level haben die Yoga Stunden?

Die Yogaeinheiten sind für Yoga-Anfänger geeignet. Bitte klären Sie im Zweifel vorab mit Ihrem Arzt, ob Sie Yoga machen dürfen. Es wird Hatha Yoga mit Elementen aus dem Shivananda Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga und Yin Yoga unterrichtet. Es gibt weder Leistungsdruck noch vorgegebene Ziele. Die Teilnehmer lernen mit Achtsamkeit ganz bei sich selbst zu sein.

### Wie laufen die Yogastunden ab?

Die Yogastunden beginnen mit einfachen bewussten Atemübungen, woran Yogaübungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule anschließen. Wir erlernen den Sonnengruß in einer vereinfachten Variante und einfache Yogahaltungen - „Asanas“. Diese sind so ausgewählt, dass sie die Muskeln, die beim Stand Up Paddling zum Einsatz kommen gekräftigt und gedehnt werden. So werden die Bewegungen beim Stand Up Paddling optimal unterstützt. Asanas für eine angenehme Dehnung im Sitzen und im Liegen und die Endentspannung lassen die Stunden ausklingen.

### Wo finden die Yogastunden statt?

Die Yogastunden finden an der frischen Luft statt. Yogamatten und Hilfsmittel sind vorhanden. Gern dürfen auch eigene Matten mitgebracht werden.

### Welche Kleidung ist angebracht?

Die Kleidung sollte je nach Wetter und Temperatur bequem sein und in der Bewegung nicht einschränken. Für die Endentspannung bietet es sich an, ein Socken und ein längeres wärmendes Oberteil dabei zu haben.

### Was ist eigentlich Yoga?

Yoga ist ursprünglich ein Übungs- und Erfahrungsweg, der zu einer Lebensphilosophie werden kann und damit den ganzen Menschen in seiner Weiterentwicklung unterstützt.

Dieser Weg beinhaltet mindestens 3500 Jahre Wissen über die Struktur des Körpers und die Funktionsweise des Geistes. Wesentliche primäre Schriften sind die Bhagavad Gita (200 v. Chr.), die Upanishaden (ca. 500 v. Chr.) und Patanjali's Yogasutra (200 v. Chr.)

### Was heißt Yoga?

Yoga ist der Zustand des „Zur Ruhe-Kommen der Bewegungen des Geistes“. Es ist also Ziel des Yoga, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Geist zu zentrieren. Hier hat die Atmung eine zentrale Bedeutung, sie verbindet Körper, Geist und Seele. Ist der Atem ruhig, ist auch der Geist ruhig. Ist dieser Zustand erreicht, besteht ein Gefühl der Einheit und Glückseligkeit. Übersetzt heißt Yoga wörtlich „Yoch“, bedeutet aber auch „Vereinigung“ bzw. „Integration“ im Sinne von „Anschirren“ oder „Verbinden“ des Körpers an die Seele.

### Welche Yogaarten und Yogastile gibt es?

Es gibt viele verschiedene Arten des Yoga, jeweils mit ihrer eigenen Philosophie und Praxis. In Europa werden die körperlichen Übungen des Hatha Yoga mit dem Begriff Yoga verbunden. Aus den Lehren des Hatha Yoga haben sich alle körperbetonten Yoga Stile entwickelt. Hatha Yoga umfasst Asanas sowie Bewegungsabläufe (Vinyasa oder Flow), Atemübungen (Pranayama), mentale Entspannungstechniken und Meditation. Hier ordnen sich Yogastile wie Shivananda Yoga, Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga oder auch Iyengar Yoga, Jivamukti Yoga, Yin Yoga und Anusara Yoga ein.



### **Unterbringung:**

Die Camp-Teilnehmer wohnen in einfachen 4-er Mietwohnwagen auf dem Campingplatz in unmittelbarer Nähe zur Surfschule. **Eigenes Bettzeug oder Schlafsäcke müssen mitgebracht werden!** Die Wohnwagen haben ein Vorzelt, Tisch und Stühle, Kochgelegenheit + Geschirr, Stromanschluss, Kühlschrank. Sanitäre Einrichtungen des Campingplatzes befinden sich direkt daneben.

### **Verpflegung:**

Im Camp ist Selbstverpflegung! Die Ausstattung der Wohnwagen bietet die Möglichkeit zu Kochen, Grillen und Kühlen von Lebensmitteln. Auf dem Campingplatz gibt es morgens Brötchen zu kaufen, die Supermärkte befinden sich in ca. 2km Entfernung. Unsere eigene Bar bietet Euch tagsüber kleine Snacks, kühle Getränke und Eis.

### **Anreise:**

Die Anreise erfolgt selbst organisiert per Auto, Mitfahrgelegenheit oder Bahn + Bus. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt man mit der Bahn bis Ribnitz-Damgarten, dann per Bus Linie 210 (Infos unter: [www.nvp-bus.de](http://www.nvp-bus.de)) nach Born (Haltestelle Ibenhorst). Von dort sind es ca. 1,5km Fussmarsch bis zum Campingplatz.

### **Die Anreise sollte unbedingt in der Zeit bis 17:00 erfolgen.**

Bei späterer Anreise ist eine vorherige telefonische Absprache dringend erforderlich!

### **Kurtaxe/Campingplatz-Gebühr:**

Beide Gebühren sind im Kurspreis mit inbegriffen und werden von uns an die zuständigen Empfänger weitergeleitet.

### **Sonstiges:**

- Nationalpark + Ostseestrand: ca. 4km
- Der Ort Born und Supermarkt: ca. 2km
- Fahrradverleih, Bäcker, kleine Bar & Café vor Ort auf dem Campingplatz
- WLAN Internetzugang an der Surfschule (kostenpflichtig)

### **Meldet Euch bei uns unter...**

Internet: [www.kiten-lernen.de](http://www.kiten-lernen.de)  
Telefon: 038234 - 555 82

Email: [schule@kiten-lernen.de](mailto:schule@kiten-lernen.de)  
Mobil: 0178 87 86 266