



Ostern 2017 ab Zadar (Kroatien) mit Martin Sassenroth und Bruno Rihs

Sail & Soul: Zu sich selbst Sorge tragen

Dieser Segeltörn bietet Zeit und Raum um Achtsamkeit zu erfahren, Stille zu erleben, und sorgfältige Gespräche zu führen. Nach dieser Woche fühlen Sie sich gestärkt und erholt. Segelnd erleben Sie sich im Einklang mit der Natur, entdecken die Kraft der Gelassenheit und erfahren Gemeinsamkeit und Präsenz in der Gruppe.

Die Gestaltung des Tages ist abhängig von Wind und Wellen, vom Schiff, das uns trägt und von jeder einzelnen Person an Bord. Oft beginnt der Tag mit einer Meditation auf Deck. Nach dem Frühstück und einer Gesprächsrunde setzen wir die Segel und steuern ein gemeinsam bestimmtes Ziel an. Das kann eine Insel sein, ein Hafen oder eine schöne Bucht. Am Nachmittag nehmen wir uns Zeit zum Schwimmen, Lesen, Plaudern, Nichtstun oder zu einem Spaziergang an Land. Achtsamkeitsübungen werden angeboten und können individuell ausprobiert werden. Das Frühstück und ein kleines Mittagessen bereiten wir auf dem Schiff zu, für das Abendessen entscheiden wir jeweils, ob wir gemeinsam kochen oder uns in einer Taverna verwöhnen lassen. Den Tag schliessen wir ab mit themenzentrierten Gesprächen oder Meditieren.

Segelerfahrung ist keine notwendig. Wer aber in die Praxis des Navigierens, Steuerns und Manövrierens eingeführt werden möchte, kann es lernen.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt auf 5-7 Personen.

Ort:	Zadar (Kroatien)
Yacht:	Bavaria 50-55 Cruiser (5 Kabinen/10 Doppelkojen)
Daten:	Samstag 15. bis Samstag 22. April 17
Kosten:	Pro Person CHF 1'900.– in Doppelkoje / CHF 2'200.– Einzelkabine, exkl. Bordkasse (Essen) und Anreise
Leitung:	Bruno Rihs und Martin Sassenroth

Im Wochenpreis inbegriffen sind ein Vorbereitungstreffen in Luzern (ein Halbttag), 7 Übernachtungen auf dem Schiff, Liegegebühren, Treibstoff, Wasser, Yacht-Versicherung, Endreinigung sowie ein Folgetreffen (ein Halbttag).

Information und Anmeldung via E-Mail oder Telefon an:



Martin Sassenroth, Dr. phil
sassenroth [coachings](mailto:coaching@sassenroth.ch)
+41 79 506 46 45
coaching@sassenroth.ch
www.sassenroth.ch



Bruno Rihs, lic.phil., MSc
[brunorihs mentoring & coaching](mailto:brunorihs@mentoring-coaching.ch)
+41 76 416 08 80
mail@brunorihs.ch
www.brunorihs.ch