## **Body & Soul Retreat 2023**

7 Tage Inselhopping in Dalmatien 23.9. – 30.9.2023



Begleite uns auf eine besondere Segelreise. Ferien im Innen und im Außen. Wir verwandeln unseren Katamaran in einen Ort, an dem Du in Deine Innenwelt eintauchen kannst und Dir auf eine neue Art begegnen kannst. Das Leben auf dem Boot bringt uns mit allen Sinnen der Natur näher. Auf dem Meer finden wir die Stille, wo wir unseren Gedanken und Gefühlen zuhören können. Eine Selbstbesinnung, die unter unserem alltäglichen Lärm nur schwer möglich ist.

Du kommst an Bord und lässt den festen Boden hinter Dir....

Erlaube dir, eine ganz andere Welt zu betreten, dich einfach treiben lassen, ohne das ständige müssen – sollen – funktionieren...

Wir kreieren einen magischen Ort der Fülle und Leichtigkeit, den du mit allen Sinnen spüren kannst

### Lass los und lasse dich auf ein unvergessliches Abenteuer ein, eine Entdeckungsreise zu DIR Selbst

Dir eröffnen sich Erfahrungen, die an Vielfalt kaum zu übertreffen sind

# **Body & Soul Programm**



Das erwartet dich auf dem Retreat 2023

**Ankunft:** Samstag, den 23.09.2023 ab 17.00 Uhr, individuelle Anreise

**Ort:** Hafenstadt Rogac, Insel Solta, Katamaran Lagoon 40 **Abfahrt:** Samstag, den 30.09.2023, Check Out um 8.00 Uhr



#### Reiseverlauf und voraussichtliche Reiseroute

Die Reiseroute ist nicht fix, die genauen Orte bestimmen der Wind und das Wetter. Genaue Programmgestaltung nach Abstimmung!

Tag 1 Transfer vom Flughafen Split zur Fähre auf die Insel Solta, Hafen Rogac, Check-in ab 17.00 Uhr und Begrüßung an Board

Tag 2 Insel Brac, die größte Insel in Dalmatien, bekannt durch das goldene Horn, eine kiesige Landzunge, die sich aus einem Pinienwald heraus



auf das Meer erstreckt und auf Grund der Strömungen und Gezeiten permanent seine Form verändert.



Tag 3 Insel Hvar, wird als eine der schönsten Inseln der Welt aufgrund seiner natürlichen Schönheit kombiniert mit seinem reichhaltigen kulturellen Erbe und historischen Bedeutung angesehen. Mildes

Klima und makellos reines, kristallklares, blaues Meer mit einem unwiderstehlichen gastronomischen Angebot sind ein



"Must Have Seen" an der wunderschönen Adria.

Tag 4 Insel Korcula, mediterranes
Feeling verzaubert dich mit
wunderschönen
Olivenhainen, Obstbäumen
und Weinbergen. Neben
eindrucksvollen Buchten
und Stränden machen vor
allem die einzigartige



Naturlandschaft und das Kulturerbe Korcula zu einer einzigartigen Gegend in Kroatien. (Stadt Korcula ist der Geburtsort von Marco Polo)

Tag 5 Insel Vis, Ruhige kleine Buchten, atemberaubende Naturlandschaften und traumhafte Aussichten auf das türkisblaue Meer – all das erwartet euch auf Vis! Die unbekannte Perle der Adria rückte dank



Hollywood ins Rampenlicht. Hier wurde nämlich die langersehnte Fortsetzung des Musical-Films "Mamma Mia" gedreht.

Insel Solta, mediterrane Schönheit mit stillen, ergreifenden Naturlandschaften, einsame Buchten und entzückenden, verträumten Hafenstädtchen



- Tag 7 Segelturn zurück zum Hafen Rogac, Solta
- Tag 8 Check-out um 8.00 Uhr, Abreise

Tag 6

Wir werden jeden Tag, wenn das Wetter und die Lage es zulässt, entweder morgens oder abends eine sanfte Yogaeinheit an Land machen, sowie wertvolle Meditationseinheiten, immer an einem anderen Ort, einer tollen schönen Bucht, einer abgelegenen einsamen Insel oder wo der Wind und das Wetter uns hinführt....

Während der Fahrten nutzen wir die Zeit für Coaching, Praxisübungen und kleine Workshops

Das Ziel der Reise ist zu entschleunigen, mit allen Sinnen genießen und das Unbekannte und Neue in sich aufzunehmen.

Dabei erkunden wir gleichzeitig die schönsten Inselparadiese vor Split mit traumhaften Buchten und malerischen Hafenstädtchen mit historischen Schauplätzen.

#### Unterkunft

 Der Katamaran Lagoon 40 bietet 4 gemütliche Kabinen mit einem Doppelbett/ Dusche/WC für jeweils 2 Kursteilnehmer.



#### Inklusivleistungen:

- Unterbringung in Doppelkabinen
- professioneller Skipper
- 7 Übernachtungen an Bord
- Coaching, Yogasessions, Meditation & Workshops
- Bettwäsche / Handtücher an Bord
- Hafen- und Liegegebühren
- Treibstoff
- Endreinigung
- Versicherungen für Skipper und Katamaran
- persönliche Betreuung vor Ort bei Check-in und Check-out durch einen Mitarbeiter
- Gourmetdinner zum Abschluss in einer zauberhaften, lokalen "Konoba" mit außergewöhnlichen Spezialitäten und Köstlichkeiten

#### REISEPREIS

Frühbucherrabatt bis 30.9.22

1.444 EUR

danach 1.590 EUR

Zahlung: 20 % Anzahlung bei Reisebuchung, Restzahlung 4 Wochen vor Anreise

Bankverbindung Spardabank BW IBAN DE 15600908000008091401

