

Auf Grund der
überwältigenden Nachfrage
Wiederholung!

Eine kleine Reise der Sinne

Erlebniswochenende auf der Lotseninsel Schleimünde -begleitet von Sumeet Sehgal und Yvonne Edel-

Die Begriffe Ayurveda, Yoga, Innere Ruhe, Detox, gesunde und nachhaltige Ernährung mit gesundheitsfördernder Wirkung der Gewürze sind miteinander so verbunden, wie die Gezeiten mit den Mondphasen.

Hier bietet sich eine besondere und einmalige Gelegenheit, diese Begriffe nicht nur als Small Talk zu benutzen, sondern die Zusammenhänge und die Bedeutung zu verstehen und in diesem praktischen Workshop in einer wunderschönen und idyllischen naturnahen Atmosphäre hautnah zu erleben - der erste Schritt, den eigenen Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. In diesem Workshop haben Sie nicht nur die einzigartige Möglichkeit, die geheimnisvolle Welt der Gewürze und gesunde Rezepte näher kennenzulernen, sondern auch die Theorie und Praxis der ayurvedischen Ernährung und Yoga so zu erleben, dass Sie aus diesem Wochenende eine Basis für einen positiveren und gesünderen Lebensweg zur Selbstgestaltung für Ihren Alltag mitnehmen. Das ist Ihre Investition in eine „Luxus-Auszeit“ vom Alltag. Ein besinnliches Geschenk an Ihren Körper und Ihre Seele!

Sumeet Sehgal, gebürtiger Inder, hat den Umgang mit Yoga und Ayurveda in die Wiege gelegt bekommen. Hinzu kam die Liebe zum Kochen und der Wunsch, eine Brücke zwischen den Kulturen zu bauen, und schon war die Idee zu diesem Workshop geboren.

Yvonne Edel lernte Yoga vor 20 Jahren kennen und lieben. Sie greift auf einen weiten Erfahrungsschatz in allen Facetten sowohl des Yoga als auch Ayurveda und Meditation zurück. Ausbildungen im Sivanada Yoga (Yoga Vidya), Ashtanga Yoga (Dr. Ronald Steiner), Yin Yoga (Helga Baumgartner), Vipassana Meditation (Goenka) u.v.m...

Reiseverlauf

1. Tag: Freitag / 09.10.2020: Anreise

Heute Nachmittag beginnt unser Wochenendtrip am Kappeler Hafen bei der Anlegestelle des Raddampfers Schlei Princess. Um 14.45 Uhr heißt es dann „Leinen los“! Die Schlei Princess fährt uns gemütlich über die Schlei über das Fischerdorf Maasholm bis zur Mündungsinsel an der Ostsee. Die Schlei ist nicht, wie es von vielen vermutet wird, ein Fluss, sondern ein in der Eiszeit entstandener Meeresarm der Ostsee. Diese mündet von der Mündung bis nach Schleswig ca. 42 km. Gegen 16.00 Uhr erreichen wir die Lotseninsel Schleimünde. Die Halbinsel, die das Tor zur Ostsee bildet, ist ein besonderer Fleck Erde. Die dynamische Landschaft befindet sich durch Wind und Wellen in einem steten Wandel. Das Lotsenhaus, ein Sportboothafen, die Gastronomie namens Giftbude, der Leuchtturm, das Wahrzeichen der Insel und die Seevögel – das ist Schleimünde. Die Lotseninsel ist ein beliebtes Ausflugsziel, nicht nur für die Naturliebhaber aus der Ferne, sondern ebenso gerne frequentiert von den Einheimischen, um sich von der Seeluft richtig durchpusten zu lassen. Nach dem Bezug des Lotsenhauses ist es Zeit für einen Spaziergang in das unberührte Naturschutzgebiet. Lassen Sie die Reize der Natur auf sich einwirken und genießen Sie den Gang zum Wahrzeichen der Insel, dem Leuchtturm. Genießen Sie bei einem Gläschen Wein die Programmvorstellung und nette Gespräche mit Ihren Mitreisenden. Vielleicht haben Sie schon Lust auf den ersten Saunagang?

2. Tag: Samstag / 10.10.2020: Schleimünde

Yvonne freut sich auf die erste Yogastunde mit den Frühaufstehern. Die Yoga Stunden sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Höchste Zeit, dass wir die Vorurteile, dass man gelenkig, sportlich oder vegan sein muss, um Yoga zu lernen, aus dem Raum schaffen! Die Yoga-Asanas oder Stellungen dienen nicht nur als Stretch- oder Turnübungen, sondern helfen uns, die Polarität in unserem Inneren, zwischen Körper, Geist und Seele in Zusammenarbeit mit dem Atem in Einklang zu bringen. Und dabei ist es egal, ob man mit den Händen nicht mal zu den Knien kommt! In den Worten von einem Yoga Meister, B.K.S. Iyengar gefasst: „Yoga lehrt uns zu heilen, was nicht ertragen werden muss, und zu ertragen, was nicht geheilt werden kann.“ Um 10.30 Uhr steht Sumeet für Sie mit einem kurzen Vortrag über das Grundwissen von Ayurveda und ayurvedischer Ernährung bereit. Hier versuchen wir einen verständlichen Überblick für die Laien zu schaffen und dabei konstruktive Ernährungstipps für den Alltag zu sammeln, die uns helfen sollen, ein harmonisches Zusammenspiel zwischen unserem Körper und Geist zu erzielen. Am Nachmittag lädt Yvonne uns wieder auf die Yogamatte ein, um eine handvoll praktischer Yogaübungen in Zusammenarbeit mit der korrekten Atemtechnik zu unterrichten. Als **DESIGNER TOURS** Special hat Sumeet für Sie einen interaktiven Kochworkshop vorbereitet. Eine kleine Gewürzkunde bringt uns die exotische Welt der Gewürze näher. Wir lernen u.a. die feinen Unterschiede der Anwendung von Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Königskümmel kennen und bekommen einen praktischen Einblick in die ayurvedische Zubereitung von Gerichten. Wer Spaß am Kochen hat, packt gerne mit an. Der krönende Abschluss des Abends ist ein gemeinsam zubereitetes Menü, das wir miteinander genießen werden.



3. Tag: Sonntag / 11.10.2020: Rückreise nach Kappeln

Für die, die möchten, wird morgens wieder eine geführte Yogastunde angeboten, gefolgt von einer Meditation. Fakultativ bieten wir nach dem Frühstück eine Führung in dem angrenzenden Naturschutzgebiet mit einem Vogelwart an. Dieser Programmpunkt muss bei der Reiseanmeldung gemeldet werden. Das Naturschutzgebiet „Oehe-Schleimünde“ ist bedeutendes Brut-, Rast- und Überwinterungsgebiet für nordische Zugvögel. Unter anderem Küstenseeschwalben, Austernfischer, Möwen, Enten und Gänse nutzen diesen Rückzugsort. Die Durchführung dieser Tour ist von Teilnehmerzahl und Wetterlage abhängig. Falls Sie einen Spaziergang zum Leuchtturm, dem markanten grün-weiß gestreiften Wahrzeichen der Insel, vorziehen, halten Sie gerne Ausschau nach Schweinswalen in der Ostsee. Gegen Mittag treffen wir uns am Bootsanleger und es geht gemeinsam zurück zum Kappeler Hafen.

Unvorhergesehene Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Location

Als Location für unser Wellness- und Entspannungswochenende haben wir exklusiv die Lotseninsel Schleimünde inmitten der atemberaubenden Natur und umgeben von einer einzigartigen & besonderen Energie, sowie von den Naturelementen Wind & Wasser, reserviert. Die Lotseninsel Schleimünde markiert den Treffpunkt von Schlei und Ostsee. In Schleimünde gibt es einen kleinen Hafen für Sportboote sowie den markanten, grün-weiß-gestreiften Leuchtturm, der seit 1872 den richtigen Weg in die Schlei zeigt. Das 112 Hektar große Areal liegt nur 5 Meter über dem Meeresspiegel und beherbergt das Lotsenhaus, das älteste Gebäude auf der Insel. Das Haus wurde zum Ende des 19. Jahrhunderts erbaut und diente den Lotsen und ihren Familien als Unterkunft. Es ersetzte damals ein älteres Lotsenhaus, das weiter nördlich beim heutigen Pappelwäldchen gestanden hat und durch die Sturmflut von 1872 stark beschädigt worden war. Im typischen Baustil der Zeit errichtet, erscheint das zweistöckige Gebäude an dieser Stelle etwas hoch geraten. Weil die Lotseninsel nur wenig über den Meeresspiegel herausragt, hat man das Haus samt Kellergeschoss einfach ebenerdig auf den Baugrund gesetzt. Das Erdgeschoss des Lotsenhauses mit seinem dicken Mauerwerk, den Gewölbedecken und den kleinen Fenstern ist also eigentlich der Keller. Im Jahr 2012 wurde das Haus ökologisch modernisiert. Es bietet nun auf über 300 Quadratmetern Schlaf- und Aufenthaltsräume für Seminare und Workshops mit Themen rund um die nachhaltige Entwicklung. Zur Entspannung steht uns ein kleines Haus mit Saunalandschaft zur Verfügung.

DESIGNER TOURS hat für diese Reise das Ferienhaus Lotsenhaus exklusiv gemietet. Das Ferienhaus bietet über 3 Etagen verteilt 8 Zimmer und 5 Bäder mit Dusche/WC in unterschiedlichen Größen. Die Zimmer dürfen je nach Bedarf als Einzel-, Doppel oder Mehrbettzimmer genutzt werden. Um Qualität gewährleisten zu können, ist die Teilnehmerzahl dieser Reise auf maximal 12 Personen begrenzt. Die besondere Energie des Ortes am Rande des Naturschutzgebietes, an dem die Möwen und nicht wir Menschen das erste und letzte Wort haben, wird Sie verzaubern. Die Unterkunft ist nordisch, einfach und rustikal eingerichtet und nicht mit einer Hotelunterkunft der Sternekategorie zu vergleichen. Diese Pilot-Reise ist ein Herzensprojekt, um mit dem regionalen Tourismus nachhaltig und ökologisch neue Wege zu finden. Wenn diese Reise einen guten Anklang bekommt, werden wir gerne weitere Termine ausschreiben.

Preise

Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen | Maximalteilnehmerzahl: 12 Personen

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer	€ 379,-
Einzelzimmeraufpreis	€ 69,-

Im Reisepreis eingeschlossene Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Lotsenhaus im Einzel- oder Zweibettzimmer
- DESIGNER TOURS Spezial: Indischer Kochworkshop mit regionalen Bioprodukten und Lebensmitteln
- Eine Mappe mit Kochrezepten
- Bootstransfer ab/bis Kappeler Hafen nach Schleimünde und zurück
- Reisebegleitung und Kursleitung durch Sumeet Sehgal & Yogalehrerin Yvonne Edel
- Täglich geführte Yoga- & Meditationsstunden
- Interaktive Vorträge zum Thema Ayurveda, ayurvedische Ernährung, Yoga und Atemtechnik
- Individuelle Betreuung
- Insolvenzversicherung / Sicherungsschein

Nicht eingeschlossen:

- Persönliche Ausgaben (Getränke)
- Ayurvedische Massage durch Frau Ashwini Paul, gegen Aufpreis buchbar
- Bettbezüge und Handtücher



Buchung und Information bei


DESIGNER TOURS

Flensburger Straße 40
24376 Kappeln

Tel: 0 46 42 / 9 25 75 0
Fax: 0 46 42 / 9 25 75 26

info@designer-tours.de
www.designer-tours.de