



Yoga und Segeln auf Mallorca

So wie der Atem die Bewegungsrichtung Deines Körpers in der Yogapraxis bestimmt, so bestimmt der Wind beim Segeln die Fahrtrichtung des Schiffes. Dabei kommt es bei beiden darauf an, in Einklang mit den aktuellen Gegebenheiten und Möglichkeiten zu akzeptieren, was im Moment möglich ist und die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten. Durch die Fokussierung auf den Moment, kommt der Atem in einen gleichmäßigen Rhythmus und bewegt sich verlässlich auf und ab wie die Wellen im Meer. Wenn Dir dabei der Wind den Kopf frei pustet, fühlst Du dich frei und leicht und quicklebendig.

Freu' Dich auf schöne Yoga-Segel-Tage, die wir mit einer entspannten Yogapraxis am Morgen beginnen. Danach frühstücken wir gemeinsam an Bord, um gestärkt die Segel zu setzen und unseren nächsten Zielhafen anzusteuern. Je nach Wetterlage, Revier und Lust und Laune werfen wir zwischendurch den Anker und machen eine Badepause, oder genießen die Ruhe auf dem Meer. Im Hafen gibt es dann ausreichend Zeit, um Land & Leute kennen zu lernen. Abends kochen wir entweder gemeinsam oder lassen uns in einem Restaurant verwöhnen, um danach den Tag in Ruhe auf dem Schiff ausklingen zu lassen.

Wenn Du Lust hast zu „Yogeln“ und Ruhe & Freiheit mit allen Sinnen erfahren möchtest, dann bist Du auf einem Yoga-Segel-Törn genau richtig.

Zielgruppe: Mitglieder des Segelsportklub Uerdingen e.V. (SKBUe) und alle Interessierten, die die Verbindung von Yoga und Segeln kennenlernen oder genießen möchten.

Ort: Mallorca (Hafen: Marina RCNP - Palma de Mallorca)

Datum: 1 Woche: 02.05.2026 – 08.05.2026 - Eigenanreise

Kosten: 750,- € p.P. Darin enthalten sind die Nutzungsgebühren der Yacht, und der Yoga -Kurs.

Weitere Kosten: An- & Abreise, Verpflegung, Hafengebühren, Betriebsstoff (Diesel), ect.)

Eine Yogamatte, eine leichte Decke und entsprechend individuell bequeme Kleidung ist von jedem Teilnehmer mitzubringen!

Details besprechen wir gemeinsam im Rahmen einer Vorbesprechung!

Anmeldung & Informationen beim [Fahrtensegelwart Jürgen Griepernau](#)

Segelsportklub Uerdingen e.V.



Anmeldung zum **Yoga & Segeln** mit dem SKBUe

Datum: 1 Woche: 02.05.2026 – 08.05.2026

Ort: Mallorca (Hafen: Marina RCNP - Palma de Mallorca)

Die **Teilnahmekosten** betragen 750,- € je Teilnehmer.

Nichtmitglieder zahlen 70,- € zusätzlich.

In der Teilnahmegebühr sind die Charterkosten der Yacht und der Yoga-Kurs enthalten.

Die Anreise wird privat organisiert.

In den Teilnehmerkosten nicht enthalten sind: Kosten für Verpflegung und laufende Ausgaben (Bordkasse für Verpflegung, An- und Abreise, Hafengebühren, Diesel.....)

Eine Anzahlung in Höhe von 375 € ist sofort bei Buchung zu überweisen.

Der Restbetrag von 375 € wird 4 Wochen vor Reiseantritt fällig.

DE51 3206 0362 2050 9850 35

BIC GENODED1HTK, Volksbank Krefeld

Verwendungszweck: Yoga und Segeln 2026 - Angabe der Teilnehmer

Bei Reiserücktritt eines Teilnehmers, gleich aus welchem Grund, zahlt dieser seinen Anteil an den Teilnahmekosten. Der Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung wird ausdrücklich empfohlen. Die Zahlung entfällt, wenn eine Ersatzperson gefunden wird, die vom Skipper akzeptiert wird.

Mir ist bekannt, dass durch die Teilnahme an dem Segeltörn Körper- und Sachschäden entstehen können. Mir ist klar, dass derartige Schäden durch etwaige Mängel des Fahrzeuges, und die mögliche Außerachtlassung gesetzlicher Bestimmungen sowie der Umsicht, die nach seemännischer Praxis geboten ist, durch den Eigner, Schiffsführer oder deren Beauftragte verursacht werden können. Ich nehme diese möglichen Schädigungen - selbst, wenn sie durch Fahrlässigkeit vom Eigner, Schiffsführer oder deren Beauftragte verursacht werden - in Kauf und fahre auf eigene Gefahr mit. Ich verzichte gegebenenfalls auf jegliche Ersatzansprüche gegen die Genannten, soweit diese Ansprüche nicht durch die abgeschlossenen Versicherungen abgedeckt sind. Dieser Verzicht umfasst insbesondere Ansprüche mittelbar Geschädigter, denen ich unterhaltspflichtig bin oder werden kann, und denen ich zu Dienstleistungen kraft Gesetzes verpflichtet bin.

Den Anweisungen der Skipper ist Folge zu leisten. Die seemännischen Rechte und Pflichten des Skippers werden von obigen Vereinbarungen nicht berührt.

Es wurde für jeden Skipper eine Skipper Haftpflichtversicherung und für jedes Schiff eine Versicherung (mit Selbstbeteiligung) abgeschlossen, die auch Schäden beinhalten, die durch die Mitsegler verursacht wurden.

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Die Vergabe der Plätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Mail: _____

Mobilnummer: _____

(Die Mobilnummer darf für Gruppenchats freigegeben werden)

Datum: _____

Unterschrift _____

Segelsportklub Uerdingen e.V.



Die Yogakurse werden von der Yogalehrerin Iris Griepernau durchgeführt.

Iris Griepernau
Yogalehrerin BDY/EYU
Heideweg 33
47239 Duisburg
E info@yogapraxis-niederrhein.de
M 0151-73030305
T 02151-524972
WEB www.yogapraxis-niederrhein.de



Bild: SKBUe - Yogatörn