

Yoga / Aquafit – Guletcruising

Türkische Ägäis
Sa 19. Sept. bis Sa 26. Sept. 2025

Bod y flow

Wie im Paradies, Abenteuer, Genuss und Erholung pur

Was kann erholsamer sein, als den Alltag hinter dir zu lassen und dich an Bord einer typisch türkischen Holzgulet zu begeben? Während du dir die leichte Meeresbrise um die Nase wehen lässt und auf bequemen Sonnenmatratzen an Bord das Nichtstun genießt, die schönsten Küstenlandschaften an dir vorbei ziehen lässt oder dich beim Schwimmen, Schnorcheln und Wassersport in einsamen Buchten vergnügst, kümmert sich die Besatzung um dein Wohlergehen.

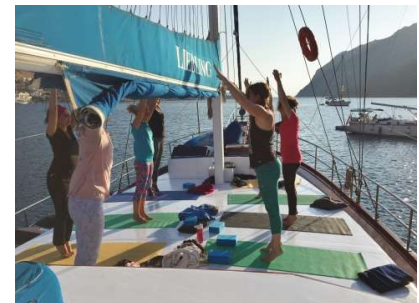
7 Tage verbringen wir auf einem grossen Holzschiff, eine neue Art sich zu erholen. Eine Woche lang kannst du dich entspannen, bewegen, in ruhigen Buchten schnorcheln, in der Sonne und im Meer baden, dir neue Inspirationen holen und die Natur geniessen. Das Schiff verfügt über 6 Kabinen. Jede Kabine ist mit eigenem WC und Dusche ausgestattet. Wir sind bestens aufgehoben bei der erfahrenen Crew (Kapitän, Koch, Matrose).

Yoga

Am Morgen und am Abend praktizieren wir Yoga an Deck. Wir geniessen das spezielle Ambiente auf dem Schiff draussen in kleinen Buchten. Am Morgen dynamisch und aktivierend, am Abend regenerierend. Dieses einzigartige Erlebnis ermöglicht dir besonders gut aufzutanken. Die Weite des Horizonts erlaubt dir den Blick für neue Inspirationen zu öffnen, anzukommen im Moment und vielem mehr. Nach Möglichkeit wird eine bis zwei Yoga Stunden an Land durchgeführt. Yoga-Stil; Hatha yoga für Anfänger und Geübte geeignet. Aktive und passive Sequenzen wechseln sich ab. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Aquafit

Dieses Body-Workout macht besonders Spass im Meer. Das Ambiente und die verschiedenen Orte an welche wir praktizieren, werden dir Wohlbefinden, einen fitten Körper und Meeressfrische bringen. Die aktiven Phasen werden mit entspannenden Sequenzen abgerundet.



Guletcrui-se-Route

Die Reise beginnt in Bodrum und endet in Bodrum. Vom Flughafen geht's per Taxi zum Gemütliches Einfinden auf dem Schiff und am nächsten Morgen, Leinen los. Eine abgelesene, abwechslungsreiche Buchtenroute wartet auf dich.

Unser Schiff läuft auf Motor, die Route bietet sehr viel Natur, einsame Buchten und mit der umwobenen Inselwelt ist es ein einmaliges Ferienparadies. Einsame Buchten zwischen zerklüfteten Felsen und Wäldern umgeben vom leuchtenden Blau der Ägäis, sowie lebhaft und verschlafene Orte bieten viel Abwechslung.

Vormittag; Tagesablauf auf dem Schiff

Morgens 75 Minuten Yoga

Frühstück

Schiff fährt zum nächsten Ort, Insel (Bucht, Hafen)

Aquafit zwischendurch, bei idealen Verhältnissen im Meer

Mittagessen

Nachmittag

Landausflüge, baden, relaxen, schnorcheln

Schiff fährt je nach Route zum nächsten Ort

Abends 75 Minuten Yoga

Abendessen

Viel Zeit für Ausflüge, Baden, Relaxen, Spaziergänge, Landausflüge, Wandern, die Seele baumeln zu lassen. Mind. 6 Teilnehmer (6 Doppelkabinen zu Verfügung)

Inklusiv

7 Nächte in Doppelkabinen mit eigenem WC und Dusche

Vollpension (mediterrane, vegetarische Küche, 1 x Fisch)

Stilles Wasser, Kaffee und Tee

Yoga und Aquafit- Kurslektionen

Extras

Flug nach Bodrum

Transfer Flughafen-Schiff

Sonstige Getränke, sonstige Ausflüge

Trinkgeld für die Crew (Kapitän, Koch, Matrose)

Preis

Pro Person/ Frühbuchungsrabatt bis Ende Januar 2026

Euro 1490.-, danach Euro 1550.- in Doppelkabine in Zweierbelegung

Euro 2260.-, danach Euro 2320.- in Doppelkabine zur Einzelbenützung

Organisation /Kursleitung

Beatrix Bucher | 079 482 30 23 | info@body-flow.ch | www.body-flow.ch

