

Kosten pro Person:

1 Woche Segelyacht + Vollpension: 385,- €
Kursgebühr 1 Woche Trommeln und Yoga,
beide jeweils min. 1 Session pro Tag
à 1,5 - 2 h: 185,- €

Die Flüge nach und von Antalya können bei
entsprechend rechtzeitiger Anmeldung
gemeinsam gebucht werden. Djembes kön-
nen ausgeliehen, müssen aber selbst mitge-
bracht werden, Yogamatten ebenso.

Ausführliche Informationen - auch mit der
Möglichkeit, online zu buchen - im Internet
unter: www.tuerkeiyachting.de

*(Bitte rechtzeitig buchen, nur bei Buchung mit
erfolgter Anzahlung ist der Platz gesichert;
Flug bitte erst nach Rücksprache buchen!)*



**'Blaue Reise' von Kemer nach Kas
- Südküste der Türkei**

17. - 24. September 2011

Inhaltliche Fragen:

Georg Hartmann, Tel.: 06081 - 44 31 71
E-mail: info@yogaschule-nitai.de
Internet: www.yogaschule-nitai.de

Fallou Sy, Tel.: 01577 - 53 43 0 42
E-mail: info@fallou-sy.de
Internet: www.fallou-sy.de

Organisatorisches und Anmeldung:

Türkeiyachting
Linda Hestermann, Tel.: 06183 - 45 07
E-mail: linda.hestermann@tuerkeiyachting.de
Internet: www.tuerkeiyachting.de



Segeln

„Blaue Reise“ - eine Art Segeltörn mit Vollpension.

Wir segeln von Kemer nach Kas vor der Südküste der Türkei, immer in Sichtweite der malerischen Küstenlinie, zwischen kleinen Inselchen hindurch, über dem hellblau leuchtenden Wasser des östlichen Mittelmeers. Wir gestalten in Absprache mit Ismael, unserem freundlichen Kapitän, unsere Reiseroute selbst: er kennt die besten Stellen zum Schnorcheln und Schwimmen, Übernachten

und gibt uns Tips für interessante Landausflüge. Die Strecke ist gespickt mit historischen Orten, an denen man vergangenen Zeiten nachspüren und moderne Abenteuer erleben kann.

Die 24 m lange Motor-Segelyacht Kartal 10 besitzt 8 Doppelkabinen mit Dusche und WC. Ismael ist dafür bekannt, sehr auf Sauberkeit zu achten; das Essen ist schmackhaft und immer frisch zubereitet, auf besondere Ernährungswünsche wird eingegangen. Gegessen wird an Deck, wo es vielfältige Möglichkeiten gibt, sich aufzuhalten.



Wer gerne den sternklaren Himmel über sich hat, kann auch auf Deck schlafen.

Trommeln

„Der Rhythmus liegt mir im Blut“

Fallou Sy wurde im Senegal geboren und begann im Alter von fünf Jahren, das Trommelspiel zu erlernen. Nach langen Jahren als Musiker und Tänzer in verschiedenen Gruppen und Formationen kam er nach Deutschland, wo zu seiner künstlerischen Arbeit noch die Tätigkeit als Lehrer für Afrikanisches Trommeln

dazu kam.

Wir werden mit Fallou täglich auf der Djembe trommeln, wo er uns neben verschiedenen Schlag-techniken traditionelle Rhythmen seiner Heimat beibringen wird. Dabei geht es nicht nur um die praktische Ausführung des jeweiligen Rhythmus, sondern auch um den kulturellen Hintergrund, zu welchen Gelegenheiten und Anlässen der Rhythmus oder Tanz aufgeführt und genutzt wurde.

Neben den Grundrhythmen lernen wir die entsprechenden Invokationen - meist im Wechsel Frage (solistisch) - Antwort (chorisch), Begleitrhythmen und Breaks. Durch sein meisterhaft virtuoses Trommelspiel gelingt es Fallou sehr schnell, einen authentischen Eindruck afrikanischer Polyrhythmik zu vermitteln.

Nicht zuletzt ist es einfach eine Freude, seiner charmanten Art beim Unterrichten zu folgen.



Yoga

„In der Ruhe liegt die Kraft“

Die Yogasessions finden entweder an ausgesuchten Plätzen an Land oder auf Deck der Kartal 10 statt.

Georg Hartmann ist seit über 20 Jahren Yogalehrer und versteht es meisterhaft, sich auf die unterschiedlichen Bedürfnisse innerhalb einer Gruppe einzustellen.

Neben Asanas (Haltungen) werden vielerlei vorbereitende Übungen dafür sorgen,

dass wir gut bewegt und gelockert unsere Kurstage genießen können. Visualisations- und Atemübungen stärken unsere Konzentration und erhöhen die persönlichen Energiekapazitäten. Meditation lässt uns mit höheren Seinsbereichen in Berührung kommen, was zu mehr Selbstbewusstsein, Ausgeglichenheit und Ruhe führt.

Vorerfahrungen spielen keine Rolle, sowohl Anfänger als auch Yogaerfahrene sind herzlich willkommen.

