



**ExCoSe<sup>2</sup>**  
COACHING & SEGELN

*Nicht der Wind,  
sondern das Segel  
bestimmt die Richtung.*

*Chinesische Weisheit*



**Yoga & Meer**  
**13. - 20.06.2020**  
**Lefkas**  
**Ionische Meer /**  
**Griechenland**

# Deine Woche auf dem Meer



- **Verbringe eine Woche auf einem modernen Katamaran zusammen mit anderen Yogis und lasse einfach mal wieder los vom Alltag und Deine Seele baumeln, um wieder neue und innere Kraft und Freude zu tanken.**
- **Du hast tägliche Zeit für Deine Yogapraxis**
  - **Alleine, in der Gruppe oder individuell unterstützt durch einen Yogalehrer**
  - **An Bord oder an gemeinsam zu entdeckenden Stränden**
- **Übernachten an Bord in urigen Häfen oder traumhaften Buchten im Ionischen Meer**
  - **Die Route wird vor Ort entsprechend den Wind und Wetter Verhältnissen angepasst und so weit möglich**
  - **Den Wünschen der Gruppe angepasst**
- **Auf Wunsch machen wir Landgänge zu Märkten, Sehenswürdigkeiten etc. in der Region**

# Starthafen - Lefkas



# Mit dem Katamaran .... ... dem Wind folgen



# Home & Castle Überblick



Beispielhafte Bereichs-Aufteilung eines Katamarans

# Home & Castle



Beispielhafte Raum-Aufteilung eines Katamarans

# Organisation & Preise



- **7 Tage Event , Anreise am Samstag, Abreise am Samstag**
- **Individuelle Anreise via Flughafen Preveza ( z.B. von Stuttgart) ca. 250 € (Anreise mit dem Auto nicht empfohlen)**
  
- **Tagesablauf eine Mischung aus Segeln, Yoga, Besichtigungen, Ankern in Buchten...**
  - **Jeden Tag gemeinsames Frühstück an Board**
  - **Tägliche Zeit am Morgen oder Abend für Yoga**
  - **Segelroute gem. mögliche Stationen, abhängig von kulturellen Wünschen und Wetter**
  - **Auf Wunsch „Land & Leute“ kennenlernen oder Besichtigungen**
  - **Essen in ausgesuchten Restaurants oder Kochen an Bord und genießen der Ruhe am Abend**
  
- **Preis pro Person 1.490 € in der Doppelkabine, beinhaltet Yogalehrer & Skipper, Bootscharter incl. Versicherung & lokalen Permits (z.B. Kurtaxen)**
  
- **Exclusive Bordkasse für 150 €/Person: Verpflegung (Essen & Getränke, Kurtaxe...) an Board, Hafengebühren etc.**
  
- **Termin 13.06. – 20.06.2020 ab Lefkas / Griechenland**

# Mögliche Tour





# Mögliche Stationen ...

## Lefkas (deutsch) auf Levkada (details siehe [Wikipedia](#))

- Hauptstadt: Levkada auf der Insel Levkada
- viertgrößte ionische Insel und liegt zwischen [Korfu](#) und [Kefalonia](#).



# Mögliche Stationen ...

## Korfu (details siehe [Wikipedia](#))

- Gen Norden ggf. über Parga... Korfu bildet zusammen mit den [Diapontischen Inseln](#) und einigen kleineren Eilanden die [Gemeinde Korfu](#). Diese Gemeinde und die Gemeinde [Paxi](#) bilden zusammen den [Regionalbezirk Korfu](#)



Stadt Korfu vom Meer aus



Rathaus Stadt Korfu



Steilküste im Norden

# Mögliche Stationen ...

## Parga (details siehe [Wikipedia](#))

- Parga ist eine Kleinstadt mit rund 2.500 Einwohnern sowie eine Gemeinde mit dem Verwaltungssitz Kanalaki an der [griechischen](#) Westküste (Region [Epirus](#)) am [Ionischen Meer](#)



um 1570 erbaute Festung



Blick auf Parga



Hafen von Parga

# Mögliche Stationen ...

## Zakynthos (details siehe [Wikipedia](#))

- Drittgrößte Ionische Insel bietet unter anderem ...



Die Panagia Faneromeni-Kirche in Zakynthos-Stadt



Alte Olivenbäume



Höhleneingänge

# Mögliche Stationen ...

## Ithaka (details siehe [Wikipedia](#))

- ist die grünste [Ionische Insel](#). Zusammen mit einigen unbewohnten Inselchen bildet sie die Gemeinde Ithaka.



Kathara-Kloster bei Anogi



Bucht und Hafen des  
Hauptortes Vathi



Mauerreste eines bronzezeitlichen Baus auf Ithaka

# Links



- [http://www.lefkada.gr/UserFiles/File/Aperadi Galini 2009/GER.pdf](http://www.lefkada.gr/UserFiles/File/Aperadi_Galini_2009/GER.pdf)
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Ionisches Meer](https://de.wikipedia.org/wiki/Ionisches_Meer)
- <https://www.discovergreece.com/de/greek-islands/ionian>
- [https://www.lexas.de/ozeane/atlantik/mittelmeer/ionische s meer.aspx/](https://www.lexas.de/ozeane/atlantik/mittelmeer/ionische_s_meer.aspx/)
- <https://greekvoyager.com/de/griechenland-geographie/das-ionische-meer/>
- [https://www.skipperguide.de/wiki/Ionisches Meer](https://www.skipperguide.de/wiki/Ionisches_Meer)
- <https://www.griechenlandreise.de/ionische-inseln>

## ➤ Hotels in Lefkas:

- The hotel inside the Marina is Ianos Hotel <https://www.ianoshotel.com/>. It is right in the marina, but it seems some rooms have not been refitted recently.
- The hotel I would highly recommend is Lefkadio Suites <http://lefkadiosuites.gr/>, located appx. 700 m from the Marina. I have stayed there myself, and I can guarantee the quality.
- Another very highly recommended accommodation is Niriides Apartmenrs <http://niriideslefkada.gr/en/home-2/>. They are approximately 300m away from the Marina and also come very comfortable and with high quality.