



GOLDEN AYURVEDIC HEALING CRUISES

Allgemeine Informationen

INKLUSIVE LEISTUNGEN:

- * 7/14 Übernachtungen auf der Yacht ab Starthafen
- * Gruppentransfer ab /bis Flughafen zum/vom Starthafen in Griechenland oder Türkei (wenn gewünscht und gebucht).
- * Vollpension mit vegetarischen Gerichten:-
7/14x abwechslungsreicher Frühstücksbrunch /
- 6/12x frisch zubereitetes Abendessen durch den Koch an Bord (Ein bis zwei gemeinsame Abendessen an Land in ausgewählten lokalen Restaurants - Selbstzahlerleistung).
- * Täglich frisches, regionales Obst und kleine Snacks zum Mittag sowie Tee- und Kaffeezeit mit Keksen/Kuchen und Knabbereien am Nachmittag
- * Gantztägig Tee, Kaffee, heißes Wasser mit frischer Zitrone/Ingwer, stilles Wasser
- * 10/20 Yoga-, Meditations-, und Achtsamkeitseinheiten ☐ zwischen 20 und 90 Minuten morgens und abends an Bord oder Land (Beginn am Sonntagabend, Ende Freitagmorgen)
- * Yogaausrüstung an Bord vorhanden (Matten, Blöcke, Gurte, Kissen, Decken). /
- * Crew: Captain - Koch - 1-2Matrosen
- * Kabinen/Unterkunft: Alle Kabinen mit DU/WC - Handtücher- Double Bett oder 2 Einzelbetten.
- * Segeln in Anpassung an Windverhältnisse, Fahrtrichtung und nach Einschätzung des

Dein Golden Cruises Tagesablauf (wenn Du nicht an der Ausbildung zum Ayurvedic Healing Therapist oder Practitioner teilnimmst)

- * Starte in den Tag mit einem Kräutertee oder heißem Wasser mit frischem Ingwer/Zitrone und genieße den Ausblick weit aufs Meer.
- * 07.00 - 08.30 Uhr: Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen für einen guten Start in den Tag.
- * 09.00-10.30 Uhr: ausgiebiger, genussvoller und mediterraner Frühstücksbrunch.
- * Mittags: köstliches Obst aus der Region.
- * von 11.00 bis 16.00 Uhr. Baden, Sonnen, Entspannen.
- * 16:00 Uhr: Tee- und Kaffeezeit mit Keksen, Kuchen und Knabbereien.
- * 18.00 Uhr: zweite Yogaeinheit. (Zeiten variieren je nach Jahreszeit).
- * 20.00 Uhr ausgewogenes und üppiges Abendessen mit traditionellen Gerichten – vom Schiffskoch mit Hingabe und Expertise zubereitet.
- * Lass den Tag ausklingen mit einem Blick zum Sternenhimmel bei milden Temperaturen. Das Sonnendeck eignet sich dazu am besten.

Die Zeitangaben dienen zur Orientierung und als Beispiel. Wenn Du ausschlafen möchtest oder nicht an den Yoga-Einheiten teilnehmen möchtest, ist das völlig Ok.

Captains (je nach Wetterlage)

- * Hafengebühren inklusive in der Türkei, exklusive in Griechenland
- * Treibstoff, Bettwäsche, Handtücher für die Kabinennutzung. Bitte Badehandtücher mitbringen. Wenn Du an Deck schlafen möchtest bring Dir bitte einen Schlafsack mit

Wichtig

Mögliche Änderungen der Route sind dem Team auf der Yacht aus witterungsbedingten, organisatorischen, politischen und technischen Gründen vorbehalten.

Jeder Teilnehmer einer Golden-Cruises Reise stimmt zu, für die eigene Gesundheit, das eigene Wohlbefinden und die Harmonie in der Gruppe Verantwortung mit zu übernehmen. Dies bedeutet, auf rücksichtsvolle Weise an Gruppenprozessen teilzunehmen. Natürlich immer mit der Möglichkeit, nach Wunsch sich zurückziehen zu können.

EXTRAS: NICHT INKLUSIVE

- *Getränke an Board, Kaffee, Softdrinks & alkoholhaltige Getränke.
- * Trinkgelder für Crew (ca. 50-80 € p.P.) / * Wi-Fi Nutzung 10,- € Woche. /
- * Eintritt zu den archäologischen Stätten
- * Kostenpflichtige Exkursionen und Wanderungen.
- * Fischspezialitäten in lokalen Fischrestaurants an 1 - 2 Abenden.
- * Flughafen Transfer / * Visa-und Persönliche Tax.

- Kostenpflichtige antialkoholische und alkoholische Getränke können an Board erworben werden.

Ankunft: Wir regeln auf Wunsch den Transfer von den Flughäfen Kos, Bodrum, Dalaman oder Izmir zum Hafen. Du kannst die Fahrt zum Hafen auch gerne selbst vor Ort organisieren. Für die Fahrt zum Hafen Gökova Ören Marina kannst Du öffentlichen Busse, Leihwagen oder ein Taxi vom Flughafen nehmen.

Solltest Du über Kos nach Bodrum anreisen möchten und keinen Transfer buchen wollen, kannst Du dich für ca. 5€ mit dem Taxi vom Flughafen Kos zum Hafen von Kos bringen lassen. Im Hafen von Kos kannst Du die Fähre (Katamaran) um 18:00Uhr nehmen und dich zum neuen Hafen Cruise Port in Bodrum bringen lassen. (bitte nicht den alten Hafen nehmen)

Extra Kosten für Griechenland Reisen: Bitte beachte: pro Person € 75,- extra Hafengebühren, Zahlung bei Ankunft an Bord in Bar.

Bei Notfällen und Fragen bitte rufe diese Handy-Nummer an: Timmy Dirk Michaelis, 0049 - 1512 - 915 37 09. Oder sende eine Nachricht via Whatsapp.

Einschiffung Samstags zwischen 12.00 - 24.00Uhr. Ausschiffung Sonntags bis 09:00Uhr. Einfahrt in den Hafen Freitag 16.00Uhr - 19:00Uhr