

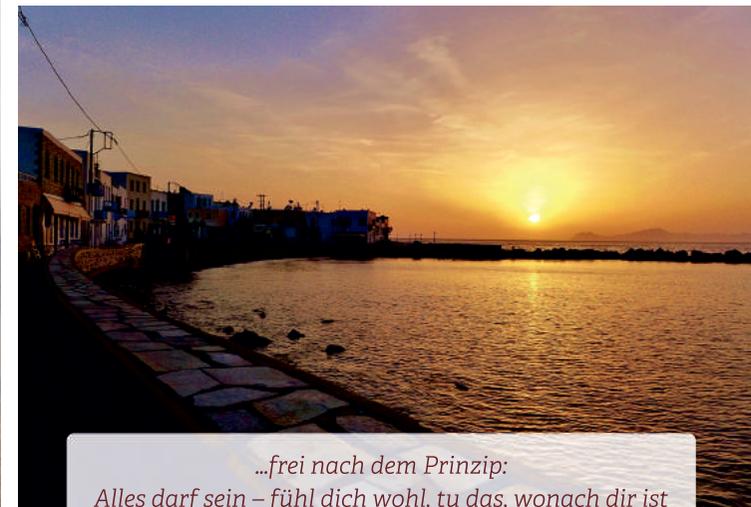


Erlebe Balance für den Körper, Harmonie für den Geist, Gelassenheit für die Seele – die besondere Art des Pilatesstrainings und Yogapraktizierens u.v.m. begleitet uns tagtäglich für eine Woche.

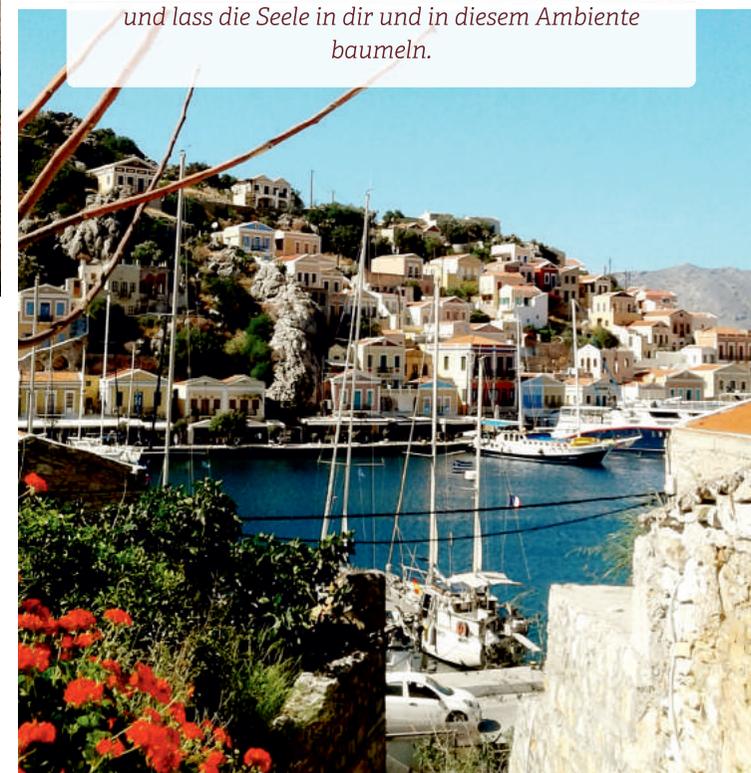


**DER FRÜHE VOGEL...** Anne führt uns jeden Morgen durch eine vitalisierende Yogapraxis. Beginne den Tag mit geschmeidigen Bewegungen und ausgleichenden Standhaltungen, umgeben von der aufgehenden Sonne in der Natur Griechenlands – egal ob an Land oder an Bord. Während des gemeinsamen Frühstücks, zubereitet von unserem Schiffskoch, gleiten wir auf dem Meer dahin und erreichen die nächste traumhafte Insel auf unserer Route.

**UND ZWISCHENDRIN...** Einsame Buchten, vergessene Dörfer, entfernte Inseln, andere Kultur, die Kraft des Windes, das noch warme Meer des Spätsommers, Standup Paddle, unsagbar gutes Essen – all das und vieles mehr begegnet uns auf unserer Überfahrt.



*...frei nach dem Prinzip:  
Alles darf sein – fühl dich wohl, tu das, wonach dir ist  
und lass die Seele in dir und in diesem Ambiente  
baumeln.*



Erlebe eine unvergessliche Rundreise auf unserer privat gecharterten Holz yacht (25-Meter-Gulet, 2-Master) von Bodrum nach Bodrum über die nördlichen Dodekanen. Wandern, Flanieren, historische Kultur – lerne hier die Schönheit Griechenlands auf jeder Insel neu kennen und erfreue dich an der malerischen Kulisse.

**DER AUSKLANG DES TAGES...** Beende den ereignisreichen Tag durch eine fließend kraftvolle Pilateseinheit mit Tina, um gestärkt in gemütlicher Runde das gemeinsame Abendbrot (vegetarische, mediterrane Kost vom Feinsten) zu genießen und den Rest des Tages tiefenentspannt ausklingen zu lassen. Schlafe an Deck unter freiem Sternenhimmel oder gemütlich eingerollt in deiner Kajüte und träume vollkommen relaxt dem nächsten Reisetag entgegen...

## TINA & ANNE

### Deine sportliche Begleitung an Bord



Tina unterrichtet seit 15 Jahren Pilates mit Vorliebe für das klassisch-traditionelle Pilates. Mit klaren Worten, einer Prise Humor und mit Blick fürs Detail begleitet sie ihre Teilnehmer\*innen durch charakteristisch intensive und abwechslungsreiche Bewegungsstunden. Dabei liegt ihr die Individualität eines jeden Einzelnen am Herzen. Ihr Motto: »Lass dich tief bewegen – meine Aufmerksamkeit liegt in deiner Mitte.«



Anne ist Yoga-Alliance zertifizierte Lehrerin (YTT-200) und unterrichtet Vinyasa Flow, meist in Nairobi. Dabei ist ihr wichtig, die Asanas für alle Level, Körper und Menschen zugänglich zu machen. Kreative Flows, respektvoller Umgang mit Grenzen, aber auch die Freude am Entdecken des Möglichen charakterisieren ihre Praxis. Mehr Infos auf: <http://dowhatyoucan.info>

Gemeinsam sind Anne und Tina ein unschlagbares Team!

?

• Anmeldung  
• Kontakt und  
• alle anderen Infos:

Tina Schatz  
Regierungsstr. 39  
99084 Erfurt

Mobil » 0176 . 211 874 75  
eMail » [info@pilatesformat.de](mailto:info@pilatesformat.de)  
Web » [www.pilatesformat.de](http://www.pilatesformat.de)

## DAS KLEINGEDRUCKTE

Preise für eine Woche Schiffsreise:  
**Anmeldung bis 30.06.2019 » „early bird“:**  
900,00 €  
**Anmeldung bis 31.08.2019 » regulärer Preis:**  
995,00 €  
**Anmeldung ab 01.09.2019 » für spät Entschlossene:**  
1.150,00 €

inklusive

- 7 Übernachtungen auf dem Schiff (kleine Kajüten mit Doppelbett / 2 Einzelbetten, Dusche u. Toilette)
- Vollpension plus Snacks&Tee
- tägl. 1 x Pilates á 60 Min. & 1 x Yoga á 75 Min. (Beginn Sonntag Abend, Ende Freitag früh) – Matten und Equipment vor Ort
- bei Bedarf bring dir gerne deine eigene Matte mit auf's Schiff

exklusive

- Flug
- Transfer
- Hafengebühr
- fakultative Unternehmungen etc.



**Pilates** **Pilates & Yoga Cruising**  
FOR.MAT Erholungsurlaub Griechenland  
vom 12.10.-19.10.2019



In Zusammenarbeit mit  **Yogacruising.com**  
Sailing, Yoga and More...