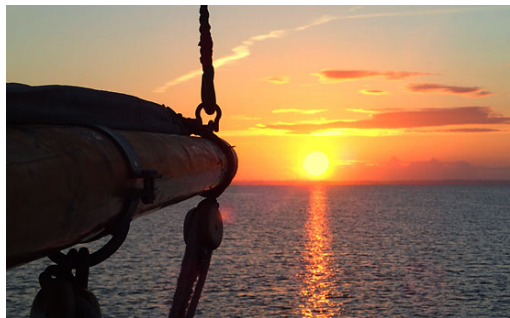


# Yoga og Medvind på Bona Gratia

Oplev vindens kræfter, når vi går for sejl.

Vi skal møde månen, sejle i månestriben, og lave Yoga Nidra på dækket, mens skibet stille skærer gennem bølgerne.

Sejlskibssejlads og yoga er ikke så langt fra hinanden, som man umiddelbart skulle tro.



Stilhed, koncentration, fokus og nærvær tæt på naturen er vigtigt indenfor begge discipliner.

Togtet kræver ingen forkundskaber – alle kan være med.

Vi finder i fællesskab ud af hvor vi sejler hen, og hvor meget yoga der skal laves. Typisk laver vi yoga morgen og aften på strande eller i havne, vi anløber.



Yoga og Medvind sejler sin 11. sæson i år. Det hele startede på Anna Møller, Danmarks største sejlskib uden motor. Året efter sejlede vi på Bona Gratia af Århus, så vi kunne sikre havn og yoga på stranden hver dag.

Se flere billeder fra Susannes, Lisbets og Finns billedserie fra Yoga og medvind sommeren 2014: <http://www.finn-j.dk/danmark/bonagratia/index.html>

## Praktisk information

### Pris og datoer

24. -29. juni 5 døgn.....2000 kr

3. - 10. august 7 døgn.....2800 kr

Hvis du ikke kan deltage i hele turen tag en snak med Gert på tlf 20161089, men vi foretrækker at man deltager i hele turen.

Hvis børn kan sove i samme køje som far eller mor kan de komme gratis med. Alle må påregne udgifter til mad, brændstof og havnepenge derudover.

### Holdet

Skipper Jesper har sejlet skibet i flere år.

Bedstemand & yogalærer Gert har bedstemandens erhverv og et helt livs erfaring om bord på sejlskibe.

Yogalærer Mikkel en meget erfaren yogalærer og har sejlet på mange af togterne.

Så I er i gode hænder – og vi glæder os til at se jer om bord.

### Tilmelding

til Gert Sømand Iversen på

Mail: [gertiversen@comxnet.dk](mailto:gertiversen@comxnet.dk) eller SMS/tlf: 20161089

*Du er først sikret en plads når skibspenge er indbetalt på reg. 5371 kontonr. 376281 Husk navn og telefonnummer på indbetalingen.*

### Afgangshavn meldes ud 2 dage før

Vi sejler mest for sejl, så vi er afhængig af vindretning og vejr i øvrigt. Derfor bliver afgangshavnen først meldt ud 2 dage før afgang – til gengæld har vi så også mulighed for at sejle derhen hvor vinden giver os en god sejlads. Det er god tone af skiftehavnen har gode forbindelser til offentlig trafik.

Vi starter/slutter kl. 17.

**Du skal være medlem af Foreningen Bona Gratia** for at sejle med.

Du kan melde dig ind på forhånd på [bonagratia.nemtilmeld.dk](http://bonagratia.nemtilmeld.dk) ellers ordner vi det den første aften.

Kontingentet er 250 kr.



Bona Gratia  
Galease, bygget 1903  
[www.bonagratia.dk](http://www.bonagratia.dk)

## ...om at sejle Yoga og Medvind

Bona Gratia er altid "udstyret" med en skipper og en bådsmand. Det er dem der har det overordnede overblik og ansvar – men de skal ikke sejle skibet alene.

Alle ombord er med til at sejle – der er masser af tovværk der skal hives i, der skal lægges kurser, holdes udvig og styres - så der er rigeligt at lave for alle. Skipper og bådsmand er fødselshjælpere, der skal hjælpe besætningen i gang med at få styr på tingene ombord.

Under dæk er der køjer til alle. Der er toilet, køkken, gaskomfur og en ovn – og der er plads til at vi alle kan sidde og spise.

Madlavning og den daglige oprydning (sejlkart skib) deltager vi alle i, ligesom vi også er fælles om at aflevere skibet pænt og rent efter et godt og begivenhedsrigt togt.

Det kræver INGEN sejladserfaring at deltage – vi gennemgår de forskellige procedurer og roller inden afgang .....løbende undervejs og efter behov.



Ombord er selvfølgelig alt nødvendigt sikkerhedsudstyr.

Godt sømandskab prioriteres højt og alle ombord skal have en god og sikker sejlad.

**Holdet sørger selv for indkøb af mad – proviant er altså ikke en del af prisen for togtet.**

**Udgifter til diesel og havnepenge vil også blive afregnet efter forbrug.**



## 11. sæson

