



**DEIN SUP UND SUPYOGA WOCHENENDE 2024**

**21.-22. JUNI 2024**

**IN HEGNE AM BODENSEE**

**GENIEßE DEN SOMMER MIT EINEM BOARD UNTER DEN FÜßEN!**

**ERLEBE SUMMER JOY BEIM PADDELN UND WÄHREND DEINER YOGAPRAXIS AUF DEM SUP.**

Deine **SUMMER JOY** Auszeit am wunderschönen Bodensee erwartet dich mit SUP Yoga und einer tollen SUP-Tour rund um die Insel Reichenau. Bei der nächtlichen SUP Yoga-Einheit erleben wir den Vollmond und die Sommersonnwende auf dem Wasser.

So ist es geplant:

Am Samstag werden wir auf eine SUP-Tour rund um die Insel Reichenau von Hegne aus starten. Es ist eine relativ weite Strecke, aber wir werden uns viel Zeit lassen und nach der Hälfte besteht die Möglichkeit eine lange Pause zu machen, in der wir z.B. gemeinsam im Sandseele-Restaurant etwas essen können (nicht im Preis inbegriffen). Alternativ kannst du natürlich in der Pause auch einfach am Strand chillen und dich ausruhen.

Danach geht es gestärkt weiter und wir werden gemütlich den Rückweg anpaddeln. In Hegne angekommen hast du freie Zeit um dich auszuruhen oder dein Abendessen zu planen.

Wenn es dunkel wird, werden wir uns wieder an der SUP-Station treffen und von dort aus aufs Wasser gehen um eine Slow-Vinyasa-SUPYoga-Einheit unter dem Vollmond zu erleben.

Das Programm ist nach der SUPYoga-Einheit beendet und du hast den Sonntag zu deiner freien Verfügung. Entweder du genießt noch mal den Bodensee und die Natur oder wahlweise kannst du direkt zum Weltyogatag nach Konstanz weiterreisen um den Sonntag mit Yoga an Land abzurunden.

### **VARIANTE 1 SA:**

Du nimmst am Samstag teil, d.h. SUPTour und Vollmond-SUPYoga

### **VARIANTE 2 FR & SA:**

Du bist am Freitag bei einem SUPTechnik-Kurs über 1,5 h dabei sowie am Samstag bei der SUPTour und beim Vollmond-SUPYoga.

Die Variante 2 empfiehlt sich besonders für all jene, die in der SUP-Technik (noch) nicht firm sind. Hier geht es in erster Linie darum zu lernen wie man kraftsparend und effizient paddelt. Die Tour um die Reichenau ist ca. 14-16 km lang. Auch mit vielen Pausen, braucht man eine gewisse Ausdauer um die Runde zu schaffen. Wenn du hier die effiziente Paddeltechnik beherrschst, wird es für dich einiges leichter und angenehmer werden.

Apropos: zur Sicherheit werden wir ein Boot auf Abruf haben, welches Teilnehmer/innen nach Hegne zurückbringen kann, sollte es nötig sein.

### **WEITERES:**

Schlafen kannst du natürlich zu Hause, wenn du in der Nähe wohnst oder hier:

- Mini-Schlaffass (für 2 Personen) auf dem Campingplatz Hegne. 5 Fässer sind reserviert. Preis pro Nacht: 45,-€ + pro Person 9,50 und Kurtaxe
- Deinem eigenem Camper, Zelt, Bus o.ä. auf dem Campingplatz
- Hotel Elisabeth im Kloster Hegne

Bitte buche deine Unterkunft selbst, dort wo du schlafen möchtest. Gerne kann ich die Vorab-Reservierung am Campingplatz übernehmen.

Wenn du deine eigene SUP-Ausrüstung hast, benutze gerne deine Ausrüstung.

Bitte beachte: am Bodensee besteht Schwimmwesten-/Rettungsmittelpflicht! Du solltest damit ausgestattet sein. (Gerne leihe ich dir eine Weste gegen 5,-€ Gebühr aus, solltest du keine Weste/Rettungsmittel besitzen.)

Das Event findet ab 4 Teilnehmern/innen statt, maximal können 8 Teilnehmer/innen mitgehen.

### **PREISE:**

Variante 1 SA: 149,- € inkl. Ausrüstung (109,-€ mit eigener Ausrüstung)

Variante 2 FR&SA: 189,- € inkl. Ausrüstung (159,-€ mit eigener Ausrüstung)

Beide Varianten sind ohne Übernachtung und Verpflegung!