



Yoga Cruise med Lene Tvedegaard, fra den 24. september til den 1. oktober 2022 med krydstogt i den tyrkiske skærgård.

Yogacruise i den Tyrkiske Skærgård:

Vi skal afsted! Jeg har glædet mig som et lille barn til at udbyde dette yogacruise.

Vi skal dyrke velvære for krop og sjæl på en skøn træbåd i det Tyrkiske ø hav - i det smukke og stille syd vestlige Tyrkiet.

Praktik: Der vil være op til 10 deltagere på turen. Sammen med en anden deltager, får du en to mands kahyt til rådighed. De fleste nyder at sove udenfor. Der serveres lækre tyrkiske retter lavet på stedet af skibets kok, sund og grøn mad. Båden sejler hver dag til en ny bugt og besætningen gør alt for at forkæle deltagerne. Vi hjælper med alt, transport til og fra lufthavn og også flybilletter hvis det ønskes.

Program:

De fleste deltagere sover på dækket på gode madrasser med udsigt til stjernerne. Hver morgen laver vi yoga ved solopgang på skibets trædæk. Vi starter stille med at vågne i den kølige morgenluft i omsorgsfulde stræk, for senere at generere varme i Hatha stillingerne, de klassiske yogastillinger. Herefter inviterer vandet til en morgendukket, de fleste tager en svømmetur langs klipperne, båden ligger typisk ankeret op i en lille vig. Efter skøn fælles morgenmad er der hver dag plads til hygge, afslapning, læsning, en vandretur inde på land, svømmeture mv. Om eftermiddagen tilbydes vandgymnastik og meditation. Meditationen kan indeholde flere elementer: åndedrætsøvelser, afspænding, restorativ yoga, intuitiv dans og mindfulness. En enkelt dag dyrker vi mindful stilhed, hvor alle (undtagen underviser og besætning) er stille sammen i dagsprogrammet. En anden dag vil der være fælles tur til Hamam, og Tyrkisk marked. Der vil undervejs i dagene impulsivt opstå dans på dækket under stjernerne.



Rutebeskrivelse:

Vi medsender en generel rutebeskrivelse for området. Det ligger dog fast, at vi flyver til Dalaman og afsejler fra Bozburun ved Marmaris. Der vil være en dag med shopping, marked, tyrkisk bad og cafe besøg i Marmaris midt på ugen, og vi vil tilbyde en vandretur fra Bozburun. Her skal medbringes solidt fodtøj og evt. vandrestave.

Min personlige yoga rejse:

Gennem de senere år har jeg uddannet mig til yoga lærer og har undervist i Hatha yoga. En stor passion og drøm sideløbende med mit elskede job på Gartneri Toftegaard.

Missionen:

Det er forunderligt hvordan storslået natur, vand, himmel, den smukkeste træbåd og sund mad understøtter vejen hjem til krop, sind og sjæl. Yogaøvelser får os mindfult ned i kroppen, naturen beroliger, afspænding og meditation taler ind i sind og sjæl.

Jeg håber du vil være med.

Kærlig hilsen
Lene Tvedegaard, Yogalærer.



Prisen er kr. 8.500,00 + flybillet.

Yderligere informationer om rejsen, opholdet, og tilmelding finder du herunder:



Information om tilmelding, rejsen og opholdet.

Jeg hedder Marianne Dümen, og jeg har glædet mig til dette samarbejde med Lene Tvedegaard i meget lang tid. Jeg vil være din rejseleder og praktiske tovholder på turen.

Lene og jeg kender hinanden særdeles godt, og Lene har ofte været med som privat gæst og som kursusedtager på krydstogter her i skærgården. Jeg har sejlet på træskibe i den tyrkiske skærgård, det græske øhav og middelhavskysten siden 2002. Jeg er uddannet rejseleder hos Apollo. Skibet Topkapi-3 ejes af min mand Ekrem Dümen og jeg, og det er også Ekrem, som er vores skipper på turen. Vi glæder os begge til at byde velkommen om bord.

Yogacruise med vandgymnastik og meditation er noget helt særligt, og står mit hjerte meget nær. Velkommen til Tyrkiet. Jeg er sikker på, at du vil nyde det rigtig meget.

Herunder finder du information om tilmeldings- og betalingsvilkår, bankinformation, hvordan du forholder dig ved eventuel aflysning eller afbestilling, samt nogle øvrige vigtige oplysninger:



Tilmelding:

Du kan tilmelde dig Yoga Cruise ved at kontakte os:

Lene på lene@gartneri-toftegaard.dk mobil 28100202 eller Marianne på bluecoast4u@gmail.com mobil 21681117

Du bedes venligst oplyse dit fulde navn, som det står anført i dit pas, din fødselsdato, din adresse samt mailadresse og (mobil)telefonnummer, hvis ikke du allerede har fremsendt disse oplysninger.

Det er vigtigt, at du tager stilling til om du ønsker at tilmelde dig inkl. flybillet, eller selv vil sørge for flybilletten. Der kan være forhold eller fordele i relation til eventuelle kreditkort vilkår eller rejseforsikringsbetingelser der gør, at du selv skal booke og betale din flybillet. Du er også velkommen til at lade os booke din billet. Prisen vil blive afregnet uden tillæg, til den pris vi kan booke til. Booking af flybilletter kan ske, når alle deltagere har betalt depositum, og vi kan betale depositum til skibet.

Prisen for deltagelse på Yoga Cruise, inkl. undervisning, materialer, opholdet i delt dobbeltkahyt og mad er d.kr. 8.500,00.

- Afbestillings- og rejseforsikringer er *ikke* indeholdt i prisen.
- Eventuel frokost på ankomstdagen, samt frokost og aftensmad på hjemrejsedagen er *ikke* inkluderet.
- Drikkevarer udover vand, kaffe og te, skal købes om bord på skibet. Vejledende priser fremsendes.
- Udflugter, der arrangeres undervejs, indgår *ikke* i ovenstående pris.
- Flybillet t/rt til lokal lufthavn i Dalaman på den tyrkiske sydvest kyst indgår *ikke* i ovenstående pris.

For endelig og bindende tilmelding betales et depositum på d.kr. 3.000,00.

Når depositum er betalt, vil du modtage en kvittering fra os, samt yderligere informationer.

Betalingsvilkår og Bankinformation:

Depositum er bindende, og indbetales hurtigst muligt. Seneste indbetaling er den 10. august 2022 for at sikre din endelige tilmelding. Der er et begrænset antal pladser. Bankoplysninger til indbetaling står lidt længere nede.

Restbeløbet betales senest den 1. september 2022.

Eventuel betaling for flybilletter skal ske lige inden vi booker. Vi skriver til de pågældende når vi er klar til at booke flybilletter, og kender prisen. Udlæg er desværre *ikke* en mulighed.

Kvitteringer for indbetalinger sendes via mail, så det er vigtigt at vi har din mailadresse, også gerne dit mobil nummer.



Bankoplysninger til indbetaling af depositum og efterfølgende restbetaling:

Bank, reg.nr. 4424 konto nr. 4869372587

Kontohaver: Lene K. Tvedegaard

Du bedes venligst anføre dit navn og kursusferiens afrejsedato "yoga24sept" i betalingsinformation i forbindelse med overførslen.

Afbestilling/Aflysning:

Såfremt du bliver nødsaget til at aflyse din deltagelse p.g.a. sygdom, er det din egen afbestillingsforsikring, som skal dække dette.

Hvis du ønsker at afbestille af andre årsager end sygdom, vil kun eventuel restbetaling kunne refunderes til dig indtil 21 dage inden afrejsedagen til kursusferien. Depositum refunderes ikke, da dette anvendes til betaling af depositum til skibet.

Hvis du selv kan finde en anden deltager, som kan rejse med kort varsel, er der mulighed for at du kan få de fleste af dine penge retur, kun fratrukket beløb til ændring af navn på flybilletten – hvis en sådan indgår i din tilmelding – , et administrationsgebyr på kr. 250,00 samt eventuelle bankomkostninger.

Såfremt kursusarrangøren ser sig nødsaget til at aflyse kursusferien, vil du få alle dine indbetalinger retur. Det gælder også hvis der mod forventning skulle komme et nyt lock down som følge af Covid 19 pandemien, og den tyrkiske grænse er lukket for indrejse.

Vigtige oplysninger:

Afbestillingsforsikring: er *ikke* inkluderet i den samlede pris.

Bankoplysninger: Danske Bank reg.nr. 4424 konto nummer 4869372587. Kontohaver Lene K. Tvedegaard.

Corona Pandemi forholdsregler: Det er muligt at du fortsat *både* skal have en PCR test og en antigen test inden afrejse, for at kunne indrejse i Tyrkiet, og også for at kunne ombord på flyet. Hold gerne øje med informationer på disse to følgende links:

Link til Rejsevejledninger for Tyrkiet:

<https://um.dk/da/rejse-og-ophold/rejse-til-udlandet/rejsevejledninger/tyrkiet/>

Link til Den Danske Ambassade i Ankara:

<https://tyrkiet.um.dk/rejse-og-ophold>

Corona-Indrejseformular til det tyrkiske sundhedsministerium (den er nem at udfylde – ved problemer ring til Marianne):

Indrejse i Tyrkiet skal registreres via følgende formular register.health.gov.tr

Registrering skal ske indenfor 72 timer før indrejse og gælder alle transportformer. Et print eller en elektronisk downloadet version af formularen skal medbringes på rejsen som dokumentation for registrering. Det er selvfølgelig muligt, at dette kan blive ændret.

Deltageroplysninger: Ved tilmelding skal oplyses navn – som det er anført i dit pas, dette er vigtigt! – fødselsdato og år, adresse, postnummer, e-mail, og mobiltelefon.

Depositum: skal indbetales i forbindelse med tilmelding. Der er først reserveret endelig plads efter modtagelse af depositum. Depositum udgør kr. 3.000,00 når du tilmelder dig uden flyrejse. Pris for flybillet opkræves særskilt. Fristen for indbetaling af depositum er senest den 10. august 2022.

Flybillet: Når vi har modtaget tilstrækkeligt antal tilmeldinger, og de tilmeldte har betalt depositum, booker vi flybilletter og opkræver prisen herfor særskilt, til de deltagere som har ønsket at booke med fly. Hertil skal vi have dit navn som det er anført i dit rejsepas, uanset om du efterfølgende har ændret navn. Flyselskaberne krydschecker billet med pas.

Grupperejser: Deltagerne rejser på fælles rejsebevis. Oplysninger om mødested, tidspunkt og kontaktperson fremsendes særskilt.

Indkvartering: sker i delt dobbeltkahyt med eget bad og toilet. Der er sengetøj og håndklæder til hver gæst. Håndklæder til hav bad og solbad bedes du dog selv medbringe hjemmefra. Skibets håndklæder skiftes en gang midt på ugen.

Kontakt telefon 24/7 i Tyrkiet: Rejseleder Marianne Dümen, +90 534 651 0888 (Tyrkisk mobil) eller +45 21681117 (danske mobil).

Når du selv booker og betaler din flyrejse og transport fra lufthavnen lokalt: Vi er naturligvis til rådighed med forslag og vejledning via mail.

Kvittering: Efter modtagelse af depositum og restbetalinger fremsendes kvitteringer og deltagerbekræftelse via e-mail.

Medicin: Om bord på skibet findes den mest almindelige medicin, og 2 af besætningsmedlemmerne har en udvidet førstehjælpsuddannelse. Hvis du har behov for at medbringe særlig personlig medicin, kan det opbevares i køleskab på skibet.

Pakke og medbringe: Når du har tilmeldt dig, fremsender vi et forslag til pakkedag over, hvad der er praktisk at have med på krydstogt i den tyrkiske skærgård.

Pas: Ved rejser til Tyrkiet, skal dit pas være gyldigt i mindst 6 måneder efter din rejse ud af landet.

Rejseforsikring: Almindelig rejseforsikring er *ikke* inkluderet i rejsens pris. Det kan oplyses at det gule/blå sygesikringskort ikke dækker i Tyrkiet, hvorfor der bør tegnes en almindelig rejseforsikring, hvis du ikke har en sådan i forvejen.

Restbetaling: Seneste frist for restindbetaling fremgår af kvittering for modtagelse af depositum. Den 1. september 2022.



Sejlrute: Detaljeret rute for skibets sejlads fremgår af programmet for krydstogtet. I sommeren 2022 sejles Bozburun, Hisarönü Bugten, Datca og retur til Bozburun. Program for selve sejladsen fremsendes særskilt.

Sen tilmelding: Ved tilmelding senere end 45 dage inden afrejse forfalder hele rejsens pris til betaling med det samme.

Særlige behov: hvis du enten lider af fødevarerallergi eller har brug for specialkost af andre grunde, så kontakt os venligst i god tid. Så fortæller vi dig, hvad vi kan gøre for dig og hvad du eventuelt selv skal have med fra Danmark. Er du vegetar eller har glutenallergi og/eller laktose intolerance, så vil vi gerne vide dette i god tid, så vi kan tilrette madplan og købe ind efter det.

Rejsevejledninger: Du kan med fordel holde dig orienteret om forholdene ved rejser til Tyrkiet her:

Link til Rejsevejledninger for Tyrkiet:

<https://um.dk/da/rejse-og-ophold/rejse-til-udlandet/rejsevejledninger/tyrkiet/>

Link til Den Danske Ambassade i Ankara:

<https://tyrkiet.um.dk/rejse-og-ophold>

Teknisk arrangør: Blue Coast Yachting for Kursusferie v/Marianne Dümen, Frejasvej 7, DK 6840 Oksbøl.

Har du spørgsmål, som du ikke fandt svar på i ovenstående, eller har du brug for en uddybning, er du altid meget velkommen til at sende en mail til Marianne på bluecoast4u@gmail.com . Du kan også ringe til mobil telefon Tyrkiet +90 534 651 0888 eller DK: 2168 1117.

Vi glæder os til at byde velkommen til kursusferien i vores smukke skærgårdsområde, hvor eventyret sker hele tiden.

Du kan se billeder fra skibet og skærgården på vores hjemmeside: www.bluecoast4u.com og på www.ekoyachting.com

Du kan se billeder fra kursusferien på vores hjemmeside: www.kursusferie.dk

Mange venlige hilsner

Marianne Dümen



Vi glæder os til at byde dig velkommen om bord til nogle helt fantastiske oplevelser i den tyrkiske skærgård, og nogle rigtig dejlige oplevelser på den indre rejse med yoga, meditation og hyggeligt samvær.

Ship o'høj og mange kærlige hilsner

Lene
28100202

og
Marianne
21681117