



Sail & Soul

Männer-Segeltörn

Ostern 2017 ab Rhodos (GR)

mit

Martin Sassenroth und Bruno Rihs

Männer können mehr als Machos oder Softies sein! Wir gehen unseren eigenen Vorstellungen nach, aber auch den diffusen und widersprüchlichen Erwartungen an uns und finden Antworten, die unser männliches Bewusstsein stärken. Wir sind unterwegs in Achtung und Würdigung der Polaritäten von Mann und Frau; jenseits von androgyner „political correctness“.

Die Gestaltung des Tages ist vom Wetter und von jeder einzelnen Person an Bord abhängig. Oft beginnt der Tag mit einer Meditation auf Deck. Nach dem Frühstück und einer Gesprächsrunde setzen wir die Segel und steuern eine Insel, einen Hafen oder eine schöne Bucht an. Am Nachmittag nehmen wir uns Zeit zum Schwimmen, Lesen, Plaudern, für Achtsamkeitsübungen oder für einen Spaziergang an Land. Das Frühstück und ein kleines Mittagessen bereiten wir auf dem Schiff zu, für das Abendessen entscheiden wir jeweils, ob wir gemeinsam kochen oder uns in einer Taverna verwöhnen lassen. Segelerfahrung ist keine notwendig.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 5-7 Personen beschränkt.

Ort:	Rhodos (Griechenland)
Yacht:	Bavaria 50-55 Cruiser (5 Kabinen/10 Doppelkojen)
Daten:	Samstag 22. bis Samstag 29. April 17
Kosten:	Pro Person CHF 1'500.– in Doppelkoje / CHF 1'800.– Einzelkabine, exkl. Bordkasse (Essen) und Anreise
Leitung:	Bruno Rihs und Martin Sassenroth

Im Wochenpreis inbegriffen sind ein Vorbereitungstreffen in Luzern (ein Halbtage), 7 Übernachtungen auf dem Schiff, Liegegebühren, Treibstoff, Wasser, Yacht-Versicherung, Endreinigung sowie ein Folgetreffen (ein Halbtage).

Information und Anmeldung via E-Mail oder Telefon.



Martin Sassenroth, Dr. phil
[sassenroth](mailto:sassenroth@coachings.ch) coachings
+41 79 506 46 45
coaching@sassenroth.ch
www.sassenroth.ch



Bruno Rihs, lic.phil., MSc
[brunorihs](mailto:brunorihs@mentoring-coaching.ch) mentoring & coaching
+41 76 416 08 80
mail@brunorihs.ch
www.brunorihs.ch