

# „Beziehungsnavigation“ - Supervision, Selbsterfahrung und Segeln

## Dauer des Seminars:

- Eine Woche Samstag bis Samstag
1. Tag: Anreise/Bezug des Schiffes evtl. Provianteinkauf
  2. bis 6. Tag: Seminar und Selbsterfahrung mit Segelunterricht
  6. Tag: Abends Ankunft im Ausgangshafen / Seminarabschluss
  7. Tag: Heimreise

## geplanter Tagesablauf

- vormittags 2 bis 2 ½ Stunden Supervisionsseminar zum Thema Beziehungskoaching. Jeder hat die Gelegenheit, sein Thema ausführlich zu bearbeiten.
- Nachmittags Segelunterricht, dabei: Beziehungsselbsterfahrung anhand des Themas Segeln
- Abends auf Wunsch während der Woche 2 Vorträge:
  - gewaltfreie Kommunikation oder
  - Idiolektik oder
  - salutogenetische Konzepte
- Abendessen an Bord oder in einem Restaurant
- Übernachtung in einer Bucht vor Anker oder in einem Hafen

## Segelunterricht

Sie lernen:

- einen Kurs halten
- verschiedene Bootsmanöver durchführen
- mit Navigation einen Kurs festzulegen
- den Wind zu bestimmen und zu nutzen
- die Segelführung zu beherrschen
- Mannschaftsführung üben

## Unser Schiff

Das Seminar findet auf der Segelyacht „Pink Lady“ statt.

Die „Pink Lady“ ist eine Bavaria 44, Baujahr 1994, misst 13,5 m Länge und verfügt über acht Kojen in vier Kajüten. Sie hat eine voll ausgebaute Küche mit Backherd, fließend warm und kalt Wasser, Kühlschrank.

50 PS Dieselmotor, Bugstrahlruder, Badeplattform, Beiboot mit Aussenborder 600l Wasser, 250 l Diesel

Die Pink Lady ist mit einem Rollgroß und einer Rollfock ausgestattet und ist gut zu handhaben.

## Das Seegebiet

Das Seminar wird vor der dalmatinischen Küste stattfinden. Die genaue Route richtet sich nach den aktuellen Wetterbedingungen und den Wünschen der Teilnehmer.

Der genaue Ausgangshafen wird rechtzeitig bekannt gegeben.

## Seminarvorbereitung

Wir treffen uns im Vorfeld einmal zum Kennen lernen und zur Abstimmung von Anreise etc. und einmal um die Woche inhaltlich vorzubereiten

## Teilnehmerzahl

Minimal 4, maximal 5 Teilnehmer

## Die Kosten

Der Preis für das Seminar beträgt 1180€ inkl. USt für Unterbringung auf dem Schiff, die Seminarleitung, Unterlagen und den Segelunterricht.

Zusätzlich fallen circa 150 bis 200 € Bordkasse für Verpflegung und Hafengebühren an (je nach Bucht- oder Hafenübernachtung/Restaurantbesuch oder Bordküche. Skipper frei.)

Die Reisekosten nach Kroatien mit PKW oder Flugzeug sind nicht enthalten.