



## Coaching + Intensivseminar auf Segelyachten um die British Virgin Islands



### Geplanter Ablauf

1. Tag: Anreise der Teilnehmer nach Tortola, Transfer zur Marina. Welcome-Cocktail und Begrüßung in der Charterbasis, Übernahme der Yacht.- gemeinsames Abendessen in einem Restaurant unserer Wahl.
2. Tag: Vormittags Optimierung der Einkaufsliste bunkern der Lebensmittel, danach heißt es: "Alle Leinen los..." Ab mittags Segeln wir durch den Sir Francis Drake Channel zur berühmten „Schatzinsel“ Norman Island. Auf dem Weg dahin und vor Anker erfolgt in entspannter Atmosphäre der Beginn von Gruppen und Einzelcoaching. Abends ist ein karibisches Barbecue (Welcome-Party) bei Live - Musik vorgesehen.
3. Tag: „Nach Einstimmen auf den Tag“, Frühstück, navigatorischen Tätigkeiten und einem ausführlichen Gruppengespräch geht es weiter zu einem Zwischenstop an der „Pirateninsel“ Jost van Dyke, danach nach Soper's Hole im Westen Tortolas, einer Marina mit bunten karibischen Häusern, Boutiquen, Bars und dem berühmten „Pusser's“ mit Bar, Restaurant und einem unwider-



stehlichen maritimen Shop. Auf dem Weg dahin erfolgt individuelles Coaching. Gemeinsames Kochen und Abendessen an Bord.

4. Tag: „Einstimmen auf den Tag“, Frühstück, navigatorischen Tätigkeiten und einem ausführlichen Meeting geht es weiter auf unserer Entdeckungsreise von karibischen Traumbuchten. entlang der Nordküste Tortolas, spannende Durchfahrt zwischen Guana Island, Little und Great Camanoe nach Trellis Bay. Dazwischen erfolgt individuelles Coaching und die Bearbeitung von Aufgabenstellungen. Abendessen an Bord, danach besteht für die Nachtschwärmer die Möglichkeit, an einer Party teilzunehmen.
5. Tag: „Einstimmen auf den Tag“, Frühstück, navigatorischen Tätigkeiten und einem ausführlichen Gruppengespräch geht es weiter zur Lobsterinsel Anegada. Hier können wir den berühmten Anegada-Lobster genießen (Menu mit Hummer ist inklusive). Abends besteht die Möglichkeit an der uralten Beach Bar im Sand tanzen. Individuelles Coaching auf dem Weg zur Insel.
6. Tag: „Einstimmen auf den Tag“, Frühstück, navigatorischen Aufgabenverteilung und Planung, Zurücksegeln zum binnenseeartigen Gorda Sound. Nachmittags Schnorcheln oder Baden an den verschiedenen Ankerplätzen oder Besuch von Saba Rock und Bitter End. Auf dem Weg dahin erfolgt individuelles Coaching mit Zusammenfassung und Vorbereitung auf die Umsetzung im Alltag. Nachmittags Rückkehr in die Charterbasis. Abends laden wir Sie zur großen Seminar – Abschlussparty mit Buffet und Live-Musik ein!
7. Tag: „Einstimmen auf den Tag“, Frühstück, Checkout, Transfer zum Flughafen. Rückflug via St. Martin an die Ausgangsorte. Wahlweise Verlängerung in ausgewählten Strandhotels auf den Virgin Islands oder den Nachbarinseln.

---

*Einstimmen auf den Tag:* Es besteht die Möglichkeit, an der Morgen-Meditation mit Yogaelementen an Deck oder Strand sich auf den Tag einzustimmen.

Bitte beachten Sie: Trotz sorgfältigster Planung sind Änderungen von Törnverlauf, und Programmdetails aufgrund von Wetterverhältnissen oder organisatorischen Gründen nicht völlig ausgeschlossen. Dadurch entstehen keine Minderungsansprüche.