



**Thailand 20.11. – 30.11.2019**

### **1. Tag: Anreisetag**

Nach Ankunft an der Marina lernt sich die Crew kennen und wir besprechen bei einem kühlen Willkommensgetränk die Tage, die uns erwarten. Anschließend beziehen wir die Kabinen des eleganten Katamarans. Nach einer Sicherheitseinweisung wissen wir um die wichtigsten Regeln an Bord. Am Nachmittag legen wir ab und werden etwa 2-3 Stunden bis zum unserem ersten Ankerplatz segeln. Wir essen an Bord unter einem fantastischen Sternenhimmel und lassen uns sanft in den Schlaf wiegen.

### **2 . Tag Phang Nga Bucht - Kajak Tour (ca 30 sm Meilen- 6h) – Koh Hong**

Wir starten meditativ in den Tag und setzen direkt nach dem Frühstück die Segel. Der Anblick der spektakulären Felsformationen ist schlicht umwerfend. Mit dem Kajak erkunden wir eine Vielzahl von Inseln, Höhlen und bizarren Felsen. Schon jetzt zutiefst berührt von den herrlichen Erlebnissen unseres ersten Segeltages, praktizieren wir Yoga in der untergehenden Sonne und lassen bei einem leckeren Abendessen an Bord den Tag ausklingen.

### **3. Tag , Ao Nang - Ausflug zum Tempel (15 sm – 3h Segelzeit)**

Die Sonne weckt uns früh und wir praktizieren vor dem Frühstück in der bezaubernden Stille der Andamanensee Yoga am Strand. Dann geht es weiter Richtung Krabi, wo wir einen Ankerstop einlegen. Hier gibt es fantastische Strände und immer noch einsame Buchten, die wir mit unserem Katamaran problemlos erreichen können. Nachmittags fakultativ ein Ausflug zum Tiger Cave Tempel und dem Tal der tausendjährigen Bäume. Evt. sehen wir sogar Buddhas Fußabdruck. Rückkehr nach Ao Nang. Ein abendliches thailändisches Gericht nehmen wir heute im Restaurant ein.

### **4. Tag Krabi, Klettern (15 Meilen – 3h Segelzeit)**

Die spektakulären Kalksteinfelsen bilden eine einzigartige Kulisse für die Yogapraxis an Bord des großzügigen Katamarans. Wir legen einen Badestopp ein und erfrischen uns vor dem Mittagssnack im kristallklaren Wasser. Anschließend geht's zum atemberaubend schönen Strand. Er zählt zu den schönsten Stränden von Krabi wenn nicht sogar von ganz Thailand und Südostasien. Wir lassen die Seele baumeln – oder - wer sich traut und etwas Erfahrung mitbringt - kann hier fakultativ Klettern. Auch heute genießen wir das Abendessen im Restaurant.

### **5. Tag Koh Pi Pi - The Beach (20 sm – 3h Segelzeit)**

Unser heutiges Tagesziel sind die Traumstrände rund Koh Phi Phi. Mit unserem Katamaran sind wir unabhängig und können abseits der gut besuchten Touristenattraktionen unsere Yogapraxis im weißen, feinen Sand unter meterhohen Palmen der einsameren Strandjuwelen der nördlich vorgelagerten kleinen Nachbarinseln genießen. Vermutlich wollen wir diesen Ort nie wieder verlassen. Wir kaufen auf dem Markt von Ko Phi Phi für das Abendessen ein, wer möchte schnorchelt noch einmal und wir entspannen in den Abend hinein.

### **6. Tag Koh Lanta - Schnorcheln (20 sm – 3,5 h Segelzeit)**

Mit dem Sonnengruß starten wir in den Tag und sind dankbar für das große Glück in der traumhaften Andamanensee zu sein. Vielleicht möchte der eine oder andere noch einmal die atemberaubende Artenvielfalt unter Wasser erforschen bevor wir Ko Lanta erreichen. Vor einem ganz herrlichen Strand ankern wir und setzen dann an Land über. Hier bietet sich eine entspannende Thai Massage an oder auch ein kühler Sundowner. Möglicherweise beides? Abends können wir uns für ein thailändisches oder auch indisches Abendessen entscheiden.



### **7. Tag Koh Mook - Emerald Cave (20 sm – 5,5 h Segelzeit)**

Wir hissen nach einem leckeren Frühstück die Segel und nehmen Kurs auf Koh Mook, einem echten Geheimtipp und eine wahrer Traumdestination. Touristisch ist die Insel noch kaum erschlossen. Sie ist sehr ruhig und besitzt fantastische Strände. Vor dem Abendessen am Strand und Palmen bietet sich eine Yogastunde an.

### **8. Tag Koh Rock - Warane beobachten (20 sm – 3,5 h Segelzeit)**

Wer etwas Mut mitbringt, kann mit uns die Höhle "Emerald Cave" auf Koh Mook erkunden. Wir schwimmen durch einen etwa 90 Meter langen Tunnel und der Nervenkitzel lohnt sich! Wie im Leben: Je weiter man hineinschwimmt in die Dunkelheit, desto heller wird es anschließend wieder... Und schließlich führt der Weg hinaus an einen einzigartigen Strand, der rundum von fünfzig Meter hohen, dicht bewachsenen Felswänden umgeben und nur durch die "Emerald Cave" zugänglich ist.

Mittlerweile wird uns absolut nichts mehr aus der Ruhe bringen – die vergangenen Tage in der Andamanensee, das unendliche Freiheitsgefühl auf unserem Katamaran, fantastisches Essen und die tägliche Yogapraxis haben uns so entspannt, dass wir nun auch noch mit großer Faszination, aber auch Gelassenheit die Warane vor Koh Rock mit gebührendem Abstand beobachten können. Das Abendessen genießen wir heute an Bord.

### **9. Tag Tropentraum - Racha Islands (45 sm – 8h Segelzeit)**

Ein strammer Segeltag erwartet uns heute. Mit Sonnenaufgang setzen wir die Segel und werden 45 sm bis Ko Racha zurücklegen. Während der Fahrt ankern wir vor dem weißesten aller Strände. Hier können wir Schnorcheln und eine abwechslungsreiche Yogaeinheit an einem Traumstrand praktizieren. Bei einem Cocktail lassen wir den Tag ausklingen und genießen dann das Abendessen im Restaurant.

### **10. Tag Koh Rang – Segeln pur ( 35 sm – 7h Segelzeit)**

Ein letztes Mal üben wir unsere Asanas am puderweißen Strand bevor wir ablegen und mit Kurs auf Rang Yai segeln. Anschließend erfrischen wir uns im kristallklaren Wasser, mitunter sind hier sogar Wasserschildkröten zu beobachten, die ihre Eier an Land ablegen. Auch viele Vögel nisten hier. Eine Besonderheit sind hier außerdem schwarze Perlen. Am Abend erreichen wir unseren Yacht Haven Marina und wir kehren für ein leckeres Essen zum Abend noch einmal ein.

### **11. Tag. Abreisetag**

Frühes Frühstück an Bord, 9:00 heißt es Abschiednehmen von einem kaum in Worte zu fassenden Yoga-and-Sail Törn. Wer kann und möchte verlängert noch einige Tage an Thailand. Wir sind sicher: Jeder nimmt eine ungeahnte tiefe Ruhe, grenzenlose Freiheit und einen großen inneren Frieden und Glück mit in die Heimat!

