

-- SWaves Surf & Yoga Camp --

-- Sun & Waves -- Surf & Yoga --



SWaves Surf & Yoga

Anfängerkurs



Wellenreiten & Yoga



Surf & Yoga Camp SWaves



Marokko



29.09.- 06.10.2020



Was euch erwartet

Erlebt mit uns eine Woche pures Marokko.
Erfahrt die Vermittlung eines neuen
Lebensgefühls durch das Erlernen einer
einzigartigen Natursportart mit all ihren
Facetten.

Taucht mit uns ein in das Gefühl durch die
Kraft des Ozeans bewegt zu werden und
durch ihn ans Ufer zu gleiten.

Wir helfen euch, dies
zu erlernen,
zu erleben,
zu genießen.



Keyfacts

- WANN -

29.09.-06.10.2020

- WO -

Taghazout, Marokko

- WIEVIEL -

Studenten: 849,-€

Externe: 899,-€

*(Die Kosten können aufgrund wechselnder
Flugpreise etwas variieren)*

- Informationsveranstaltung -

20. April 2020, 19.00 Uhr, Vorraum HTWK
Turnhalle

- Weitere Informationen und Bilder -

www.swaves.net

- Kontakt -

swaves@outlook.de



Im Detail

- 8-tägiger Aufenthalt in Marokko, in einer der schönsten Surfregionen des Atlantiks
- 5-tägiger Surfkurs unter der Anleitung zweier ehemals marokkanischer Surfchampions
- Surfbrett und Neoprenanzug
- Theorieeinheiten und Videoanalyse
- Dazu begleitend 3 mal Yoga in den Abend- und optional in den Morgenstunden

Weiterhin im Kurs inbegriffen sind:

- Hin- und Rückflug Leipzig – Agadir, plus alle Transporte vor Ort
- 7 Übernachtungen im Surf Camp (Doppel-, Dreibett- oder Vierbettzimmer)
- Verpflegung morgens, mittags und abends mit lokaler marokkanischer Küche (Tee, Kaffee und Wasser inklusive)
- Tagesausflug auf den Suk von Agadir und die Wasserfälle von Imouzzar



Wochenplan

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
vormittags		Yoga Theorie Erste Surfeinheit	Yoga Theorie Zweite Surfeinheit	Yoga Tagesausflug	Yoga Videoanalyse Dritte Surfeinheit	Yoga Videoanalyse Vierte Surfeinheit	Yoga Videoanalyse Fünfte Surfeinheit	Abreise
nachmittags	Anreise	Selbstständiges Üben unter Aufsicht	Selbstständiges Üben unter Aufsicht	Tagesausflug	Selbstständiges Üben unter Aufsicht	Freier Nachmittag	Selbstständiges Üben unter Aufsicht	
abends	Vorstellung und Einführung	Yoga		Yoga		Yoga	Abschlussabend	



Wissenswertes

Voraussetzung:

- Sicheres Schwimmen im offenen Gewässer
- Englischkenntnisse, da der Surfkurs auf Englisch gehalten wird

Die Gegend:

Das Camp befindet sich im Süden Marokkos, ca. 30 min nördlich von Agadir. Diese Gegend ist in den letzten Jahren zu Marokkos bekanntestem Surfmekka geworden. Einerseits beliebt bei Surfanfängern, die ganzjährig auf den kräftigen Weißwasserwalzen ihre ersten Stehversuche vollführen als auch bei Fortgeschrittenen, die hauptsächlich in den Wintermonaten ihre Freude an teilweise perfekt geformten Wellen haben, die der Swell durch die winterlichen Stürme im Atlantik an Marokkos Küste drückt.

Stornierung und Rücktritt:

Wir empfehlen den Abschluss einer privaten Unfallversicherung und einer Auslandsrankenversicherung. Das Swaves Surfcamp bietet einen derartigen Versicherungsschutz nicht an.

Bei Nichtantreten der Reise wird der Kursbeitrag nicht vom Hochschulsport erstattet.

Eine Erstattung des Kursbeitrages erfolgt nur bis 12 Wochen vor Reisebeginn mit folgenden Nachweisen: Sportunfähigkeit oder universitäre Prüfung.

Findet der Teilnehmende eine Ersatzperson, die an seiner Stelle die Reise antritt, kann der Teilnehmende auch innerhalb der letzten 12 Wochen vor Reisebeginn zurücktreten und bekommt den vollen Betrag erstattet.

Reiseabbruchsversicherung wird empfohlen und kann dazu gebucht werden.



Surfen

- If you are in Doubt, Paddle OUT! -

Auf seinem Brett zu sitzen und die Wellen auf sich zurollen zu sehen.

Den Augenblick sich umzudrehen und diese fließenden Walzen anzupaddeln.

Die Kraft des Ozeans zu spüren und sich mit ihm zu vereinigen.

Dies ruft ein mit Adrenalin getränktes Gefühl hervor, das keine andere Sportart so auslöst.

Dieses Gefühl würden wir gern teilen.

Und da jeder sportliche Lernprozess mit einem ersten Schritt beginnt, helfen wir dir, mit Kompetenz und Erfahrung, diesen Schritt zu machen.

Unser Teamleiter vor Ort ist Jalal Boumia.

Er ist zweifacher marokkanischer Surfmeister und seit Jahren in der Region als Surflehrer und Surfguide unterwegs.

Er und sein Team verfügen über vielseitige Erfahrungen im Umgang mit dem Ozean, seinen Wellen und dem Unterrichten in diesen.

- Come and get Your SWaveMoment -



Yoga

„yogash chitta vritti nirodha“
Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist.
- Patanjali -

Dank Yoga nehmen wir aktiv Kontakt zu unserem Körper auf,
werden achtsamer für unseren Atem und lernen besser
zu entspannen.

Durch regelmäßige Übungen, unter anderem durch die Meditation,
lernen wir unseren Geist
zu beobachten.

Im Yoga werden fünf Geisteszustände beschrieben,
bei denen das Ziel „Nirodha“ ist:
vollkommene Ruhe aller Gedanken.

Die Stille des Morgens und des Raumes hilft uns, die fünf Geisteszustände
- Mudha (faul), Kshipta (zerstreut), Vikshipta (bemühen um Konzentration),
Ekagrata (Einpunktigkeit), Nirodha (aufhören aller Gedanken) -
zu überwinden.

Ich lade euch zur morgendlichen Yogastunde ein.
Ihr wählt aus verschiedene Meditationstechniken eure geeignete.
Unterstützt werdet ihr auch mit tibetanischen Klangschalen.
Sie haben positiven Einfluss auf die Gehirnwellen und somit auf die Meditation.

Die Kontinuität bringt den Fortschritt,
denn der Geist wird geschult und kommt schneller zur Ruhe.

Um den Körper außerdem gut auf den Tag vorzubereiten,
wird nach der Meditation die Asana Praxis
(Körperstellungen) angeschlossen.



-- Come and get Your --



-- SWaveMoment --

