

DIE "MIR" HAT DEN WELTPOKAL EINGEHOLT!!

BREATHWALK UND SAT NAM RASAYAN® WAREN MIT AN BOARD.



Alle Foto- Rechte von Michael Panckow/ Action Press

Ich war froh über die Agentur Chocolate Blue die Reise an Board der MIR angeboten zu bekommen. Zusammen mit 2 weiteren Segelgiganten sind wir am 20.05. los gesegelt um den Weltpokal gegen die DAR und SEDOV einzuholen.

Natürlich hatten wir ein professionelles Segel Team mit Kapitain Juri und seinen professionellen 44 Kadetten an Bord. Auf dem Programm stand jeden Morgen 7.00 Uhr Breathwalk... laufen auf 110 m Länge und am Nachmittag Sat Nam Rasayan und Meditation. Die meisten der Crew sind das erste Mal in Berührung mit Yoga und Meditation gekommen. 6 Tage waren genug Zeit um Neuzugängern eine tiefe Erfahrung schenken zu können und trotz langen Nächten gab es jeden Morgen einen stabilen Kern an Liebhabern.

Die MIR gehört der Admiral Makarov State Maritime Academy von St. Petersburg. 2007 ist das Jahr in dem die Städtefreundschaft zwischen Hamburg und St. Petersburg stattfand. Dieses Städtesegeln fand auch unter der Flagge von Hamburg statt und sollte einmal mehr die Freundschaft zwischen diesen beiden Städten zeigen. Das Segeltrainingschiff die MIR ist eine Schule für hunderte von Kadetten der Admiral Makarov State Maritime Academy. Die MIR hat eine Reihe von internationalen Rennen gewonnen. Sie hat den unoffiziellen Titel des schnellsten Segelschiffs der Welt.

Persönlich war diese Woche sehr wichtig für mich und reich an Erfahrungen. Ich bin jedes Mal erneut berührt von der Möglichkeit über den Unterricht zu lernen und zu wachsen, über Yogi Bajan seinen Nachlass und der erfahrbaren Öffnung und Schönheit jedes einzelnen Praktizierenden der mit dem Geschenk Yoga in Berührung kommt. Natürlich wurden alle 3 Schiffe mit reichlich Yogi Tee versorgt.

Danke insbesondere den 44 Besatzungsmitgliedern und den Mitseglern:

Ehrenkapitain *Birgit Hass* CEO von <http://www.chocolateblue.de>
Ehrenkapitain *Bianca Karsten* Schauspielerin
(GZSZ, Unter Uns, Im Namen des Gesetztes),
Justus Frantz mit seiner Philharmonie der Nationen,
Matthias Wagner der Organisator von der seacomm,
Adele Landauer, der Schauspielerin und Coachin von Manageacting.de.,
Brita Wäldrich, Star-PRlerin von RTL, GZSZ,
Frank Diefenbacher, mit seinen 25 Jahren der jüngste deutsche Nachwuchsfahrer in der Prototypenkategorie,
Norman Ohler, Starschriftsteller hat Bücher wie die Quotenmaschine, Mitte und Stadt des Goldes geschrieben. Ein Buch wird gerade von Danny Boyle verfilmt (das ist der Regisseur von "The Beach" und "Trainspotting" etc.)
Michael Panckow, Fotograf von Action Press,
Szene Prominenter *Heiko Beck* Gründer von <http://www.diesistkeineuebung.de/>,
Justina Rokita Projektmanagerin NUR DIE Strümpfe,
Dr. Christiane Strasser, CEO und founder Projektwerk, member of EO,
Vera Epp-Winter, CEO und owner Wintercord Records,
Thomas Schuster, Motorsport Experte und Veranstalter,
Bernd Spengler, CEO und founder Spengler GmbH sowie
Klaus Schlichtmann, Chefreporter der BILD AM Sonntag,
Markus Heil von der Heil AG,
Stefan Neubert von der Württembergischen Versicherung, *Marita Meyer Koch*, die Rostockerin und Weltmeisterin, die immer noch ihren Weltrekord im 200 m Lauf seit 1985 hält, war vor Ort bei der Abschlussfeier, um uns Weltmeistern den Pokal zu überreichen.

Hier die Zahlen & Fakten über die Regatta in der Übersicht

- 227 nautische Seemeilen
- 4 Beauford Windstärken
- 44 russische Kadetten
- 40 Besatzungsmitglieder
- 9978 qm Segelfläche insgesamt
- 80 Sonnenstunden
- 2 min vor Ende des Rennens die Ziellinie überquert

MIR

Heimathafen: St. Petersburg, Nation: Russland

Takelagetyp: Vollschiff, Baujahr: 1987

Werft: Stoczania, Gdanska, Gdansk, PL

LOA: 109,40 m, Länge, Rumpf: 94,20 m Breite: 14 m, Tiefgang: 6,4 m

Segelfläche: 2.771 m

Schiffsrumpf: Stahl

Leistung: 1.140 PS Maschine: 2 * 570 PS Cigulski Sulzer

Besatzung Insgesamt: 141

Hoffe das wir im nächsten Jahr alle Schiffe mit Yoga eindecken können.
Weitere Fotos demnächst online unter: www.breathwalk.de

Liebe Grüße
Eure Hanka Sat Want Kaur

NEUE BREATHWALK TRAINER AUSBILDUNG ODER INTENSIV KURS:

Teil 1 Intensiv Kurs oder Beginn der Ausbildung

14.07.2007/9.00 Uhr – 19.00 Uhr,

15.07.2007/ 8.00 Uhr - 16.00 Uhr

TEIL 2

25.08.- 26.08.2007

ORT animata, Niendorfer Weg 11, (Niendorfer Gehege) 22453 Hamburg

www.animata.info

UNTERKUNFT: Es gibt die Möglichkeit kostenfrei auf der einer Yogamatte im animata Zentrum zu übernachten. Hotelinformation und Buchung aber auch unter: 040 / 300 51 300

KOSTEN EINZELKURS WOCHENENDE 250 Euro/ inkl. Buch und Ausbildungsmaterial

KOSTEN AUSBILDUNG GESAMT 750 Euro/ inkl. Buch und Ausbildungsmaterial, KRI Zertifizierung, Foto CD, Internetpräsentation

Diese Wochenenden werden Sie in die Techniken des Breathwalk einführen und Ihnen verdeutlichen, wie diese Techniken innere und äußere Lebenskraft in Körper, Geist und Seele hervorrufen. Wir werden verschiedene Atemmuster, Yogaübungen aus 16 verschiedenen Programmen kennen lernen und in Theorie und Praxis erforschen. Während Sie Ihre Sinne öffnen und erweitern, werden Sie eine neue Vision hervorrufen, wie kraftvoll und tiefgründig diese einfache Übungstechnik sein kann. Sie werden lernen, diese Übungen selbstsicher im täglichen Leben anzuwenden.

BreathWalk ist Yogawalking aus der Tradition des Kundalini Yoga und vereint Gehen mit rhythmischen Atemmustern und einer meditativen Aufmerksamkeit. **BreathWalk** hebt die Stimmung und klärt den Geist. Stress wird ausgeglichen und neue Energie aufgebaut. Jeder **BreathWalk** kommt einem Yogaset gleich und enthält 5 Phasen.° Aufwärmen ° Ausrichten ° Vitalisieren ° Balancieren ° Integrieren °US-Studien belegen die gesundheitsfördernde Wirkung von **BreathWalk**. Einmal kennen gelernt, verfügen Sie über ein sehr wirksames Mittel, um körperliche und geistige Ausgeglichenheit zu unterstützen.

KONTAKT UND ANMELDUNG Hanka Sat Want Kaur Tel.: 040 - 430 97 919,
Mobil: 0173 – 61 04 336, Fax: 040 – 430 97 940, **post@worldofyoga.de**

Information auch unter: Helga Koss, Tel.: 040/ 500 48 519 Mob.: 0172/ 37
86 235

ANMELDEFORMULAR UNTER: www.breathwalk.de

Hast Du Lust Breathwalk in Deine Stadt zu holen? Wir suchen
Organisatoren im Raum München, Berlin, Düsseldorf, Ost- Deutschland, Schweiz,
Österreich. Bei Interesse melde Dich bei Sat Want Kaur: **post@worldofyoga.de**

Die besten Wünsche

Fateh Singh und Hanka Sat Want