

# Segeln auf dem Meer

Naturspektakel und faszinierende Abenteuer hautnah miterleben? Dann ist ein Segeltörn genau das richtige. Im Einklang mit der Natur beim Erforschen und Überwinden seiner eigenen Grenzen kann man sich beim Segeln individuell schulen.

29.08.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Der perfekte Ausgleich zur Monotonie des Alltags

Jeder von uns trägt den Drang nach uneingeschränkter Freiheit in sich verankert. Doch wir halten das pulsierende Gefühl tagtäglich zurück und verstecken es in einem kleinen Kämmerchen, wo auch andere unerfüllte Träume ihren Platz finden. Wir sehnen uns alle nach Momenten der Ruhe, in denen man lächelnd durchatmet und der eigene Geist nur von Zufriedenheit umhüllt ist.

Lehnen Sie sich zurück!

Eine wohltuende Brise bewirkt wahre Wunder. Wenn die Sonne den Vitamin-D- Spiegel aufbessert, das Wellenrauschen einem sanft die Seele streichelt und man unbeschwert dem Horizont entgegenblickt, weiß man bereits, dass sich der Segelausflug gelohnt hat. Man kann sich mit seinen liebsten Menschen umgeben oder auch einfach nur mit seinem eigenen Wesen Zeit verbringen, um alle Belastungen abzuschütteln. Auch für ungestörte Stunden zu zweit ist ein Ausflug aufs Wasser Balsam für die Seele. Zusammen kann man sich einer neuen Herausforderung stellen und lernt sogar ein paar neue Seiten an seinem Partner und sich selbst kennen. Die Euphorie der Sinne wirkt im ersten Augenblick überrumpelnd, da die Schönheit der Umwelt unaufhaltsam auf einen einprasselt. Sobald man sich jedoch fallen und, im wahrsten Sinne des Wortes, treiben lässt, beginnt die Kur für Körper und Seele.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1628>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Auf dem Wasser ist man fernab von all dem schnelllebigen Trubel, der einen durch das Leben hetzt, und genießt innere Entschleunigung.

Adrenalin kick oder Energiereserven aufbessern

Für alle Interessen und Generationen bietet der Segelsport die optimalen Voraussetzungen. Sucht man nach Abwechslung, neuen Abenteuern und möchte gleichzeitig die wilde Seite in sich herauskitzeln, dann ist man auf der See perfekt aufgehoben. Mit dem Wind im Rücken, ohne Handy, ohne Ablenkung, eins mit den Kräften der Natur, taucht man beim Segeln ab aus dem Alltag und ein in das natürliche Leben. Mit jeder Segelmeile sammeln wir neue Erfahrungen und wachsen über uns hinaus. Das Zusammenspiel der Kräfte macht das Segeln besonders spannend. Für jedes Alter und vorhandene Fähigkeiten gibt es den richtigen Bootstyp. Segeln lernen kann man in jedem Alter.

**Fazit :**

**Es geschieht viel zu oft, dass die Schönheit und Vielseitigkeit der Welt in Vergessenheit gerät und wir sie als selbstverständlich erachten. Nirgends sonst ist man so lange an der frischen Luft und im Einklang mit den Naturgewalten. Segeln gibt Individuen jeden Alters die Möglichkeit, sich an der frischen Luft sportlich zu betätigen oder sich einfach dem Rhythmus des Meeres hinzugeben. Ob jung oder alt, ob als Leistungssport, in der Freizeit mit der Familie oder als Transportmittel, um neue Orte zu erkunden. Erfrischen Sie Ihren Geist!**

*Weitere Informationen:*

*Einsteigerkurse an der Ostsee können Sie z.B. im Yachthafen Hohe Düne belegen. Aktuelle Trends im Leistungssport finden Sie beim DSV.*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1628>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

*Tipp der Redaktion:*

*Vielleicht möchten Sie auch Ihr Segel auf den schönen Binnenseen in Deutschland hissen? Dann könnte Sie auch dieser Artikel interessieren - Deutschlands schönste Seen.*