

## Yoga-Delfinreise

02.07.2018, 14:40 | Sport

Pressemitteilung von: *Sarah Lucke*

Presseagentur: *Sarah Lucke*

---



Delfinreisen

Achtsames Schwimmen mit freien Delfinen, Yoga und mehr machen diese Reise auf der Yacht zur absoluten Traumreise.

-----

Die Yogalehrerin und Autorin Sarah Lucke und der Coach für Körperbewusstsein Frank Lucke führen Sie in eine traumhafte Lagune mitten im Roten Meer. Sie schwimmen mit freilebenden Delfinen, schnorcheln an bunten Korallenriffen, lassen die Seele baumeln und praktizieren Yoga.

Diese einzigartige Kombination von deutschsprachigen Yoga- und Delfinreisen in Ägypten richtet sich an alle Menschen, deren Traum es ist, freien Delfinen hautnah zu begegnen. Die Reise ist sowohl für Yoga-Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und beinhaltet ein einwöchiges Atem-Yoga-Seminar, das auch als Weiterbildung von Yogalehrern geschätzt wird.

Neben Yoga, Meditation und Mantra-Singen sorgen die von Frank Lucke durchgeführten Einzelsitzungen zur Erhöhung des Körperbewusstseins und zur Entspannung sowie die von ihm geleiteten Redestabkreise für eine herzberührende Zeit auf der Yacht. Eine tolle ägyptischen Crew kümmert sich bestens um die Gäste. Im Wasser werden die Teilnehmer von erfahrenen Schnorchelguides begleitet. Auch Tauchgänge sind möglich.

Wichtig ist dem Team der achtsame Umgang mit Menschen, Tieren und der Natur. Die Delfine leben frei in ihrer natürlichen Umgebung und werden weder gefüttert noch berührt. Mehrmals am Tag können Sie in den Genuss kommen, Delfine zu beobachten, mit ihnen zu schwimmen und zu "spielen", nur wenige Zentimeter von ihnen entfernt. Darüber hinaus bietet das Korallenriff faszinierende Unterwassererlebnisse.

Für die Reiseteilnehmer ist die zehntägige Reise eine besonders wertvolle und nachhaltige Erfahrung. "Die Delfine, das Yoga-Programm und die Arbeit von Frank wirken in der Tiefe nach. Dieser Urlaub bietet nachhaltige Entspannung - oft einhergehend mit dem Gefühl der absoluten Erfüllung und Glückseligkeit. Die Teilnehmer kehren mit strahlenden

Augen, offenem Herzen und einzigartigen Erfahrungen zurück", sagt Sarah Lucke. "Das Schnorcheln und die Einzelsitzungen ergänzen die Yoga-Übungen perfekt. All das vertieft und befreit die Atmung, so dass die volle Lebensenergie wieder ungehindert fließen kann."

Reisepreis und Leistungen:

Die Reiseleitung ist auf deutsch und wird von Sarah und Frank Lucke durchgeführt.

Im Reisepreis von 2490 € enthalten sind:

- Transfers von und zu den Flughäfen Hurghada oder Marsa Alam
- 2 Nächte zum entspannten Ankommen im Hotel mit Vollpension (DZ),
- Transfer vom Hotel zur exklusiv für die kleine Gruppe angemieteten Yacht
- 7 Nächte in einer Doppelkabine (Einzelkabine gegen Aufpreis von 500 €),
- Europäischer Standard der Yacht
- Vegetarische/vegane Vollverpflegung, Snacks und Getränke,
- 3x tägl. Schnorcheln mit Delfinen oder am bunten Korallenriff
- Achtsame Schnorchelguides
- Atem-Yoga-Kurs
- Morgenyoga / Meditation
- 1 x 30 Min. Einzelcoaching
- Redestabkreise
- Atmosfair-Beitrag

Die Reisegruppe besteht aus ca. 10 bis 13 Teilnehmern, Kinder sind willkommen. Es besteht die Möglichkeit, an Deck zu schlafen und die Weite des Universums mit sanftem Meeresrauschen zu genießen - hierfür liegen extra Matten bereit.

Termine:

4.10.-13.10.2018

22.11.-1.12.2018

28.3.-6.4.2019

25.5.-1.6.2019

10.10.-19.10.2019

21.11.-30.11.2019

Reiseveranstalter ist OCEANO MEERZEIT Reisen, Blumenthal 1, 86551 Aichach, Tel: ++49 / 6221 / 18713290, E-Mail [info@ocean-whalewatching.com](mailto:info@ocean-whalewatching.com), zertifiziert mit dem TourCert Siegel für nachhaltigen Tourismus (CSR). Nicht im Preis enthalten sind Flüge, Visum (ca. 23 Euro), Verpflegung während der Transfers, Trinkgelder, Tauchgänge, Schnorchelausrüstung (Maske, Schnorchel, Flossen und Neoprenshorty).

Ihre Reise- und Seminarleiter:

Sarah Lucke ist zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU, Autorin, Reiseleiterin und Mutter. Sie unterrichtet seit 2005 ganzheitliches Yoga und Meditation, gibt seit 2012 Seminare in Europa und Asien, seit 2014 auch auf ihren Delfinreisen im Roten Meer. 2015 erschien ihr erstes Buch "Beckenboden-Yoga entspannt", 2018 folgt "Meditation leicht gemacht". Auf dem Blog ihrer Internetseite [om-site.com](http://om-site.com) schreibt sie über Yoga, Meditation und ein genussvoll geerdetes, spirituelles Leben.

Frank Lucke ist zertifizierter Coach für Körperbewusstsein, zertifizierter Lomi-Lomi-Heilmasseur und einfühlsamer Reiseleiter. Er hat langjährige Erfahrungen im Re-evaluation Counseling und Supportive Listening. Die Leitung von Redestabkreisen hat er in zahlreichen Camps von dem Indianerältesten Manitonquat gelernt.

Ansprechpartnerin für Interessierte:

Sarah Lucke

Pommoisseler Str. 14

21369 Nahrendorf

Telefon: ++49 / 177 / 4144798

E-Mail: mail@om-site.com

Web: www.om-site.com/delfinreisen

-----  
Pressekontakt:

Sarah Lucke

Frau Sarah Lucke

Pommoisseler Str. 14

21369 Nahrendorf

fon ..: 0177-4144798

web ..: <http://om-site.com>

email : mail@om-site.com

## Portrait

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage [om-site.com/delfinreisen/](http://om-site.com/delfinreisen/) und Nennung unserer Namen auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

---

News-ID: 1009682 • Views: 723 (Stand: 11.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1009682/Yoga-Delfinreise.html>