



WaveSisters
Surfcamps



Surf + Yoga Camps

for women only



About WaveSisters

Du willst Surfen lernen und teil einer Gruppe toller Frauen werden? Dann komm zu WaveSisters und spüre wie Surfen und Yoga deinen Körper, deinen Geist und deine Seele verändern kann. Verbringe mit uns eine Woche am Meer und erlebe wie die Gemeinschaft von Frauen und Sport dich stärken kann.

Wir, die WaveSisters kennen den schönen Vibe der entstehen kann, wenn man mit Frauen im Wasser ist und gemeinsam einen so anspruchsvollen Sport erlernt. Und das wollen wir weitergeben und teilen an jede die das Surfen lernen will – egal wie alt oder jung und welche Könnnerstufe.

**WaveSisters**
Surfcamps





**„Surfen hat
unser Leben
verändert, zum
Positiven. Diese
einzigartige
Sportart ist
mehr als nur
Sport.“**

Die Auseinandersetzung mit der Natur, das Reisen, die Begegnung vieler verschiedener Menschen und Kulturen, ein simpler Lebensstil, manchmal abseits der normalen Gesellschaft, das an seine Grenzen kommen, Freundschaften und Dazugehörigkeit. Das alles bringt Surfen mit sich. Viele richten ihr ganzes Leben danach aus: Wo sind die besten Wellen, wann ist die beste Gezeit, wie komm ich wieder ans Meer, wie bereite ich mich am besten darauf vor? Und das verbindet ungemein. Wir lieben diesen Lebensstil!

Und das wollen wir weitergeben. Ein bisschen Augen öffnen für eine andere Sicht auf sich selbst und das Leben. Die Möglichkeit geben dem Alltag zu entfliehen. Surfen als Sport und Lebensgefühl vermitteln. Wieso nur Frauen? Weil wir uns gegenseitig so viel geben können und unter Frauen ein wundervoller Vibe entsteht. So lernt es sich auch schneller. Außerdem wollen wir die Community surfender Frauen erweitern, unser Wissen teilen und eine Plattform für alle Surferinnen bieten – egal wie alt oder jung und welche Könnerschaft.



1 Woche Surfcamp Facts:

An-/Abreise: Samstag

Unterkunft nach Wahl

12 Std. Surfkurs

Eigenes Material für die gesamte Woche

3 Std. Yoga

1,5 Std. Mindfulness

6x Frühstück

4x Abendessen

Eigenanreise



Beschreibung

— Surfkurs





**„Surfen ist ein
anspruchsvoller
Sport mit vielen
Facetten und das
vermitteln wir.“**

Bei uns lernt man das Surfen so richtig. Wir wollen nicht nur eine Woche Spaß verkaufen, sondern wir wollen, dass man nach einer Woche als Surferin raus geht oder seine skills verbessert hat. Wir brechen komplexe Bewegungsabläufe in einfache Schritte auf. Viel Übungszeit im Wasser bringen Fortschritte und Selbstvertrauen. Nicht nur praktische Einheiten sondern auch Theorie wird bei uns groß geschrieben. Damit man das Meer und die Wellen besser versteht und sein Wissen praktisch anwenden kann. Neben unterschiedlichen Unterrichtsmethoden kommen auch Video-Analysen zum Einsatz.. So kann gezielt auf jede Einzelne eingegangen werden. Alle Altersgruppen sowie Anfänger genauso wie fortgeschrittene Surferinnen sind bei uns willkommen. Surfen zu erlernen ist ein andauernder Prozess. Egal ob man die ersten Schritte im Wasser macht oder lernen will mehr Wellen zu bekommen, Wellen zu lesen, Angst zu überwinden oder die ersten Manöver zu surfen. Und das wichtigste? Spaß am Surfen!

**WaveSisters**
Surfcamps



Wassereinheiten

9 Std. insgesamt



an 6 Tagen

Theorie

2 Std. insgesamt

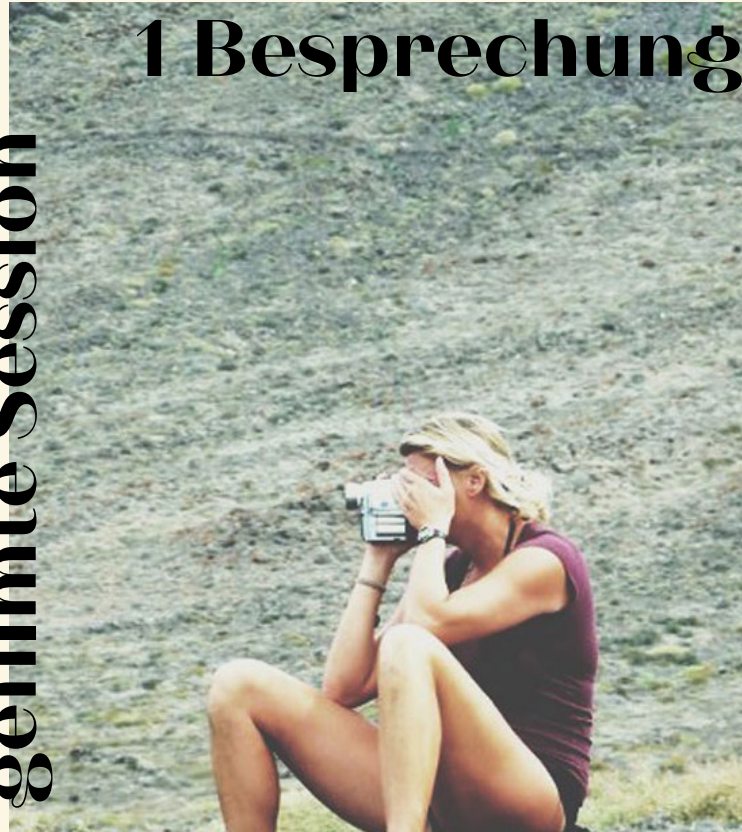


3 Einheiten

Video Analyse

gefilmte Session

1 Besprechung



— Yoga + Qi Gong

Beschreibung





**„Du kannst
die Wellen des
Lebens nicht
aufhalten, aber
du kannst lernen
zu surfen.“**

Yoga bietet die Möglichkeit Gesundheit, Wohlbefinden und innere Ruhe zu erlangen. Unser Yoga basiert auf der klassischen Yoga-Tradition: Bewegung von Körper und Atem mit Achtsamkeit zu vereinen. Unsere drei Ziele: Aktivierung, Regeneration und abschalten um Fokus, Entschleunigung und Entspannung zu finden. Yoga und Surfen ist die perfekte Kombination: Beanspruchte Muskelgruppen werden gelockert, Übungen für Koordination und Balance übertragen sich auch aufs Surfen. So entsteht ein ganzheitliches

Erlebnis auf körperlicher und geistiger Ebene.

Wir gehen auf alle Könnerebenen und Tagesformen ein, so kann jede ganz individuell etwas für sich mitnehmen. Auch an die Tageszeit passen wir das Yoga an: aktivierend am Morgen und regenerativ am Abend

Zusätzlich zum Yoga bieten wir Meditationen und Qi Gong an. Dieses bereitet mental aufs Surfen vor. Es hilft u.a. mit Ängsten, Frustration und Herausforderungen - alles was beim Surfen vorkommen kann - umzugehen.

Yoga Sessions

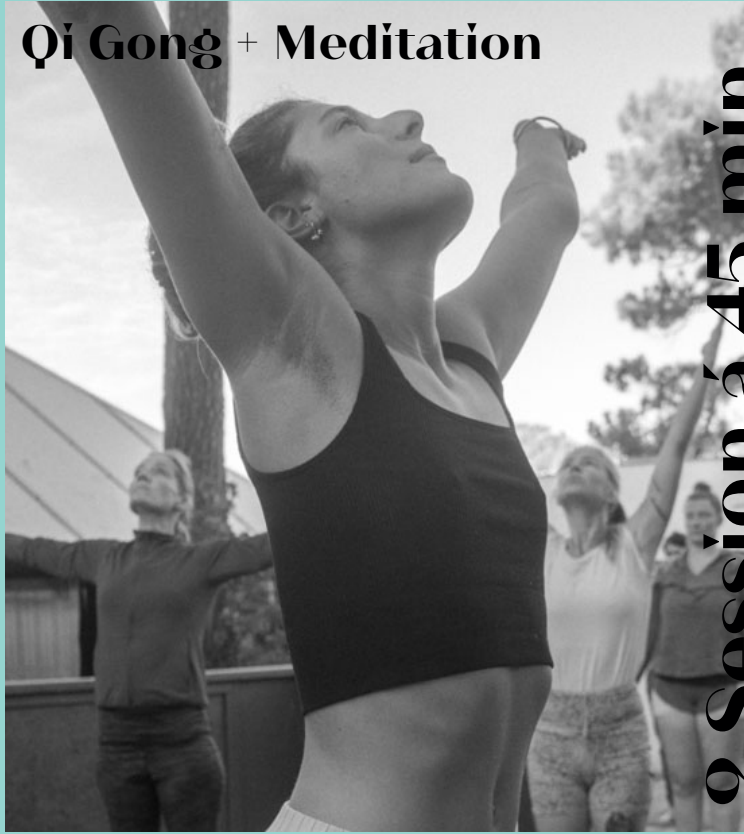


3 Einheiten

à 60 min.

Mindfulness

Qi Gong + Meditation



2 Session à 45 min

— Verpflegung

Beschreibung





**„Man soll dem
Leib etwas Gutes
bieten, damit
die Seele Lust
hat, darin zu
wohnen.“**

Wir legen Wert auf gesundes, frisches, nährstoffreiches Essen. Man verbraucht viel Energie beim Surfen und das wollen wir optimal unterstützen! Dabei setzen wir auf lokal produzierte, vollwertige Nahrungsmittel. Abwechslungsreich zubereitet und auf einander abgestimmt. So bekommt man alle Nährstoffe zurück die man während des Tages verbraucht.

Bei uns gibts jeden Tag was anderes: Zum klassischen Frühstücksbuffet gibt es täglich neue Add-Ons wie Bowls, Pfannkuchen, Smoothies etc. Abends wird frisch gekocht

mit mehreren Gängen. Da wir sehr viel Wert auf Ökologie und Umweltbewusstsein legen sind unsere Gerichte meist vegetarisch bis vegan. Wenn man nicht auf tierisches Eiweiß verzichten will bieten wir immer eine vegetarische Option oder Fisch/Fleisch in geringen Mengen an, fair und biologisch produziert.

Damit man auch die örtliche Essenskultur miterleben kann sind 3 Abende da zur freien Essensgestaltung. Unsere große Küche darf dann gerne genutzt werden.

Frühstück

Buffet



incl. Getränke

Abendessen



mehrgängig

incl. Getränke

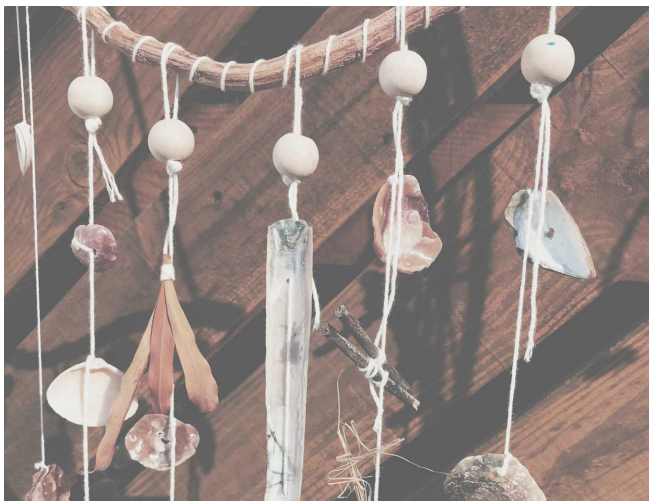


What we

Reitausflüge

also

Skate Sessions



offer:

Workshops



„Dass Frauen von Frauen lernen, ist genau in dieser Sportart erstens etwas Spezielles und zweitens ein großer Vorteil. Da beim Lehren der spezifischen Fähigkeiten im Surfen die unterschiedliche Physis der Frauen vom anderen Geschlecht oft nicht berücksichtigt wird, wirkt sich die Geschlechterhomogenität enorm positiv auf die Lernkurve aus. Das gegenseitige Unterstützen, Mutmachen und sich gemeinsam Freuen steht bei den WaveSisters viel stärker im Vordergrund als das Kräfteressen und das gegeneinander antreten.“

**WaveSisters**
Surfcamps





WaveSisters
Surfcamps

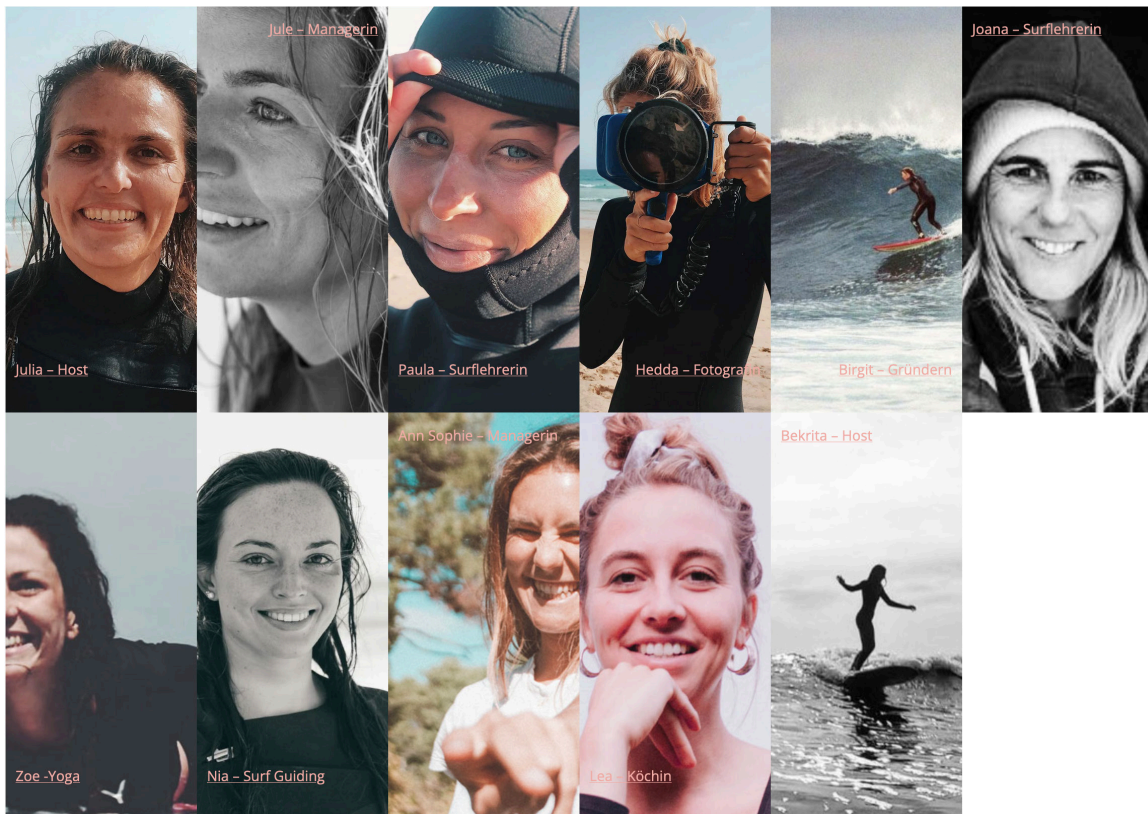


„Awesome
vibes meeting
new friends
and learning
how to surf in
a free spirit
environment.“





WaveSisters Team:



Kontakt:

info@wavesisters.com
www.wavesisters.com
+33 (0) 780 07 89 72