



EUROPA: GRIECHENLAND

INSIDE YOGA RETREAT AUF KRETA

- > Dieses Yoga Retreat beschäftigt sich in erster Linie mit Ihrer persönlichen Yoga-Praxis. Sie kann als Metapher Ihres Selbst gesehen werden. Von Ihrer Praxis aus gehen wir kleine Schritte nach vorne. Wir schaffen körperliche Verbindungen, wo es vorher noch keine gab, und sehen die Dinge mal anders. Ziel ist, dass Sie für sich, durch eine gesunde körperliche Ausrichtung, Veränderung und Wachstum in Körper und Geist erreichen. Ein typischer Programmtag hat eine zweistündige Einheit am Vormittag und eine am späteren Nachmittag. Das Level und der Inhalt sind so gesetzt, dass Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene mitmachen und genießen können. Eine Grundfitness ist empfehlenswert, da manche Einheiten fordernd sind.

Tauchen Sie tiefer ein in die wundervolle Welt des Yoga. Probieren Sie verschiedene Yogastile aus. Erfahren Sie mehr über die Wirkungsweisen der Asanas. Erkennen Sie interessante Parallelen zwischen Matte und eigenem Status Quo im Leben. Diese dynamisch erfrischende und doch entspannende Yogawoche wird Ihnen neue Blickwinkel eröffnen!



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Dieses Yoga Retreat beschäftigt sich in erster Linie mit Ihrer persönlichen Yoga-Praxis. Sie kann als Metapher Ihres Selbst gesehen werden. Von Ihrer Praxis aus gehen wir kleine Schritte nach vorne. Wir schaffen körperliche Verbindungen, wo es vorher noch keine gab, und sehen die Dinge mal anders. Ziel ist, dass Sie für sich, durch eine gesunde körperliche Ausrichtung, Veränderung und Wachstum in Körper und Geist erreichen. Ein typischer Programmtag hat eine zweistündige Einheit am Vormittag und eine am späteren Nachmittag. Das Level und der Inhalt sind so gesetzt, dass Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene mitmachen und genießen können. Eine Grundfitness ist empfehlenswert, da manche Einheiten fordernd sind.

Programmumfang

Ein typischer Programmtag hat zweistündige Einheiten am Vormittag und Nachmittag. Je nach Energie, Stimmung und Wünschen der Teilnehmer wird das Level und der Inhalt so gesetzt, dass jeder ohne Probleme mitmachen kann. Der An- und Abreisetag sind programmfrei.

Programminhalt

Samstag: Einleitung und Anatomie: „Was ist die Mitte?“ / Anatomisches Yoga: Form, Funktion und Spiritualität.

Sonntag: Raum und Zeit in der Gegenwart: Inside Flow “Yoga im Fluss der Musik”. / Pranayama: “Atemübungen mit dem Körper für den Geist.”

Montag: Yin – Mond, Weiblich, Kreativität. Yin Yoga und Therapeutisches Yoga.

Dienstag: Yang – Sonne, Männlichkeit, Kraft. Budokon Yoga “Die Verbindung zwischen fernen Osten und wilden Westen.”

Mittwoch: Vergangenheit: Thai Yoga Massage und “Happy Hips” Yoga Workshop

Donnerstag: Zukunft: „Stabilität und Potenzial“ Yoga Workshop

Programmleitung

Hie Kim

Ihr Urlaubsort - Kreta

Das Hotel Souda Mare wurde zur gleichen Zeit und von den gleichen Architekten geplant, wie das benachbarte Hotel Phoenix. Dennoch hat es einen ganz eigenen Charakter: die vielen, vom Hotelchef Michalis liebevoll gepflegten Pflanzen des Gartens umranken das Gebäude, so dass aus mancher Perspektive das Hotel vollkommen eingewachsen erscheint.

Alle 17 Zimmer sind mit einfachen Doppelbetten und Naturholzmöbeln eingerichtet. Die installierten Klimageräte können bei der Hotelleitung nach Bedarf nachgebucht werden. Im Bad ist ein Waschbecken, eine Dusche und ein WC installiert. Alle Zimmer sind zur Seeseite hin orientiert und öffnen sich auf eine teilweise mit Pflanzen eingerahmte Loggia mit Tisch und Stühlen. Auf den Fluren stehen Kühlschränke zur gemeinschaftlichen Nutzung durch die Gäste. Das Frühstück kann auf teilweise überdachten Terrassen in der Gartenlandschaft eingenommen werden. Im ersten Stock des Hauses wurde 2006 ein geschlossener Seminarraum angebaut.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.08.2016	12.08.2016	X	890 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Hotel Souda Mare
- > - Halbpension
- > - Programm "Inside Yoga Retreat"
- > - Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion 3 x freitags von 09.00 h bis 24.00 h

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 15

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.