



EUROPA: GRIECHENLAND

## YOGAURLAUB FÜR DIE FRAU AUF SANTORIN

- > Frau-Sein ist mittlerweile zu einem oft nur schwer zu erfüllenden Balanceakt bzw. Rollenbild von harter Businessfrau, liebevoller Mutter, perfektem Model, gut organisierter, für Gemütlichkeit sorgender Gastgeberin und Hausfrau geworden. Zeit für sich und für bewusstes Genießen der eigenen Weiblichkeit bleibt der Frau kaum. Lebte sie früher im Einklang mit ihren natürlichen Zyklen, so sind diese Themen heute oft tabuisiert und dürfen, „dank medizinischer Unterstützung“, keinen Raum mehr einnehmen. Verlorengegangen ist das Wissen über und das Vertrauen in die natürlichen Regulationssysteme des weiblichen Körpers.

**Luna Yoga®** entwickelte sich aus den klassischen Yogalehren, der Erfahrung und dem Wissensschatz körperbewusster Frauen aus verschiedensten Kulturen, wie z.B. Aviva Steiner oder Adelheid Ohlig, der Begründerin des Luna Yoga®.

Das wertfreie Erfahren, Hineinspüren und Horchen auf die eigene Wahrnehmung ist von Bedeutung. Luna Yoga® bietet Frauen die Möglichkeit, den eigenen Körper kennenzulernen, das Wohlbefinden zu steigern, Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Es verbindet Seele und Geist bewusst mit den Potentialen des weiblichen Körpers.

Die **hormonelle Yoga-Therapie** ist eine Art dynamisches Yoga, das schnell zu Ergebnissen führt und einfach zu lernen und praktizieren ist. Die Ergebnisse sind motivierend, denn die Therapie bewirkt nicht nur den Anstieg bzw. Ausgleich des Hormonspiegels, sondern führt auch zu einer raschen Besserung von unerwünschten Symptomen während Menstruation oder Menopause. Es konnte außerdem beobachtet werden, dass die Übungen einen positiven Einfluss auf die Erfüllung von Kinderwünschen hat, und auf natürliche Weise dem Alterungsprozess entgegenarbeitet.



# REISEDETAILS

## 1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

### Inhalt

---

Zu Beginn jeder Einheit steht eine kurze **Meditation**. Die Körperübungen in Verbindung mit dem Atemrhythmus aktivieren unseren Energiekreislauf und regen alle Körper-Organ-Funktionen an. Anfangs vielleicht ungewohnte Bewegungen geben uns die Möglichkeit "neue Räume" im eigenen Körper zu entdecken.

**Luna Yoga® und Hormon Yoga** zeichnen sich durch die Einfachheit der Übungen aus und dienen besonders der Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule und können schnell zu positiven Ergebnissen führen.

**Atemübungen** verstärken die Wirkung und unterstützen die Meditation.

**Yoga** bringt uns in die eigene Mitte, stärkt uns für die Anforderungen des Alltags und unterstützt unser Körpersystem, sodass Selbstheilung und Regulierung stattfinden kann. Achtung: Nebenbei kann die eigene Ausstrahlung noch unverschämt positiv verändert werden... ☐

Romana hat über 20 Jahre therapeutische Erfahrung in Shiatsu- und Akupunktmassage und unterrichtet seit zehn Jahren Frauenyoga. Sie greift auf einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz in diesem Bereich zurück. Es ist ihr ein Anliegen, in den Yogaeinheiten auf die **Besonderheiten des Frauseins** wie z.B.: Zyklen, Hormonhaushalt, Beckenbodenschwäche, Schwangerschaft, Wechseljahre einzugehen und den teilnehmenden Frauen Methoden zur Hand zu geben, die unterstützen, das Wohlfühlen im Alltag und die Lebensqualität zu verbessern.

**„Der jetzige Moment scheint nie genug zu sein. So lebt jeder unbewusst, als wäre der jetzige Moment ein Hindernis und die Erfüllung läge in der Zukunft. Auf der Suche nach uns selbst übersehen wir ständig die Tiefendimension des JETZT, die untrennbar mit der Dimension der Stille verbunden ist. Das ganze Leben findet immer im JETZT statt, es gibt nichts anderes. Mit dieser Erkenntnis vollzieht sich eine Bewusstseinsveränderung, eine tiefere Dimension des Seins wird erfahren, die jenseits von Gedanken liegt“.** Eckhart Tolle

### Programm Ablauf

---

#### Montag

Anreise

#### Dienstag

Erlernen und korrekte Ausführung der Basisübungen im Luna Yoga zur Stärkung und Entspannung des Rückens. Übungen für Schultern und Nacken.

Yin Yoga und Meditation.

#### Mittwoch

Luna Yoga – Tänze unterstützen & bewegen das Wasserelement, Nieren und Blasenmeridian.

Sie fördern die Produktion unserer Hormone und haben somit eine sehr positive Wirkung auf alle Lebensphasen der Frau.

„Wenn wir die indigenen Völker dieser Erde tanzen sehen, erkennen wir die Grundbewegung des Luna Yoga Tanzes.“

Yin Yoga, Atemübungen und Meditation.

### **Donnerstag**

Wiederholung und Erweiterung der gelernten Übungen.

Sonnengruß

Yin Yoga und Meditation.

### **Freitag**

Frauenzyklen – Frauenrhythmen & ihre ganzheitlichen Zusammenhänge. Übungen zur Stärkung des Beckenbodens und der Lendenwirbelsäule.

Yin Yoga, Atemübungen und Meditation.

### **Samstag**

Meridiane und ihre Bedeutung für unsere Regeneration.

Luna Yoga Übungen für alle zwölf Meridiane.

Yin Yoga, Atemübungen und Meditation.

### **Sonntag**

Wiederholung der gelernten Übungen, sowie den letzten Tag in vollen Zügen genießen.!!!

### **Montag** Abreise

**Hinweis:** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig – die Übungen sind auch für Yogaanfängerinnen leicht zu lernen.

**Programmumfang:** Täglich (an 6 Tagen) werden 2 Stunden am Vormittag und 1,5 Stunden am späten Nachmittag Yoga praktiziert. Der An- und Abreisetag sowie ein Nachmittag sind programmfrei.

## **Programmleitung**

Romana Steinhuber

---

## Ihr Urlaubsort - Pension Andreas Santorin

### Griechenland – Santorin – Pension Andreas Santorin

Die traumhafte, typisch kykladische Architektur und die einzigartige Geologie haben Santorin zu einem der beliebtesten Urlaubsziele der griechischen Inseln gemacht.

Die blau-weißen Häuser, Inbegriff für Griechenland, haben ihren Ursprung auf Santorin.

Einzigartig auch der Blick auf die Caldera, jene Landschaftsstruktur, die durch Vulkaneruptionen entstanden ist. Santorin selber besteht somit auch aus Vulkangestein, sichtbar durch die dunklen Strände und zum Teil karge Vegetation.

Die wirkliche Schönheit der Insel erlebt man vermutlich am Besten bei Wanderungen und beim Staunen über die Sonnenuntergänge, die wohl jede Seele berühren.

### Kamari

Der kleine Ort Kamari erhielt seinen jetzigen Namen von den römischen Gewölben (kamara = Gewölbe). Das heutige Dorf ist eine Neugründung der Bewohner Mesa Gonia, die 1956 aus ihrem vom Erdbeben zerstörten Ort hierher zogen. Wegen seiner schönen Lage am Fuße des Profitis Elias und seinem wunderbaren, 2 km langen Strand aus schwarzem vulkanischem Sand entstanden immer mehr Hotels und kleine Geschäfte, sodass der Ort allmählich zum Haupturlaubszentrum von Santorin wurde.

Alle, die Entspannung beim Schwimmen, Faulenzen oder Bummeln suchen, sind hier genau richtig.

### Pension Andreas

Die familiengeführte Frühstückspension Andreas liegt in Strandnähe (ca. 200 m) und doch ruhig. Eine Oase ist der Garten mit seiner Kakteensammlung, Hortensien und Zitronenbäume.

Alle Zimmer haben einen Kühlschrank, Balkon oder Terrasse, Safe, Freies WLAN.

Die Zimmer haben entweder eigenes Bad/WC oder geteiltes Bad/WC.

### Hinweis:

Die Pension Andreas ist kein Seminarhaus im klassischen Sinn sondern sowohl für Gäste, die Badeurlaub genießen als auch für Seminargäste geöffnet.

Die Programmeinheiten finden auf der extra für die Programme gestalteten Dachterrasse statt. Nach Möglichkeit werden auch Einheiten am Strand in das Programm inkludiert.

Der Charme des Hauses liegt in seiner typisch-griechischen Leitung, seiner erstklassigen Lage und besonderen Atmosphäre.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.09.2016	12.09.2016	X	820 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Pension Andreas
- > - Frühstück
- > - Transfer ab/bis Flughafen Santorin
- > - Programm "Yogurlaub für die Frau auf Santorin"
- > - Eine begleitete Wanderung Kamari-Ancient Thiera - Perissa (ca. 2,5 h)
- > - Eine begleitete Wanderung Thiera - Oia (ca. 3,5 h - 4 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.