



# YOGA KRETA

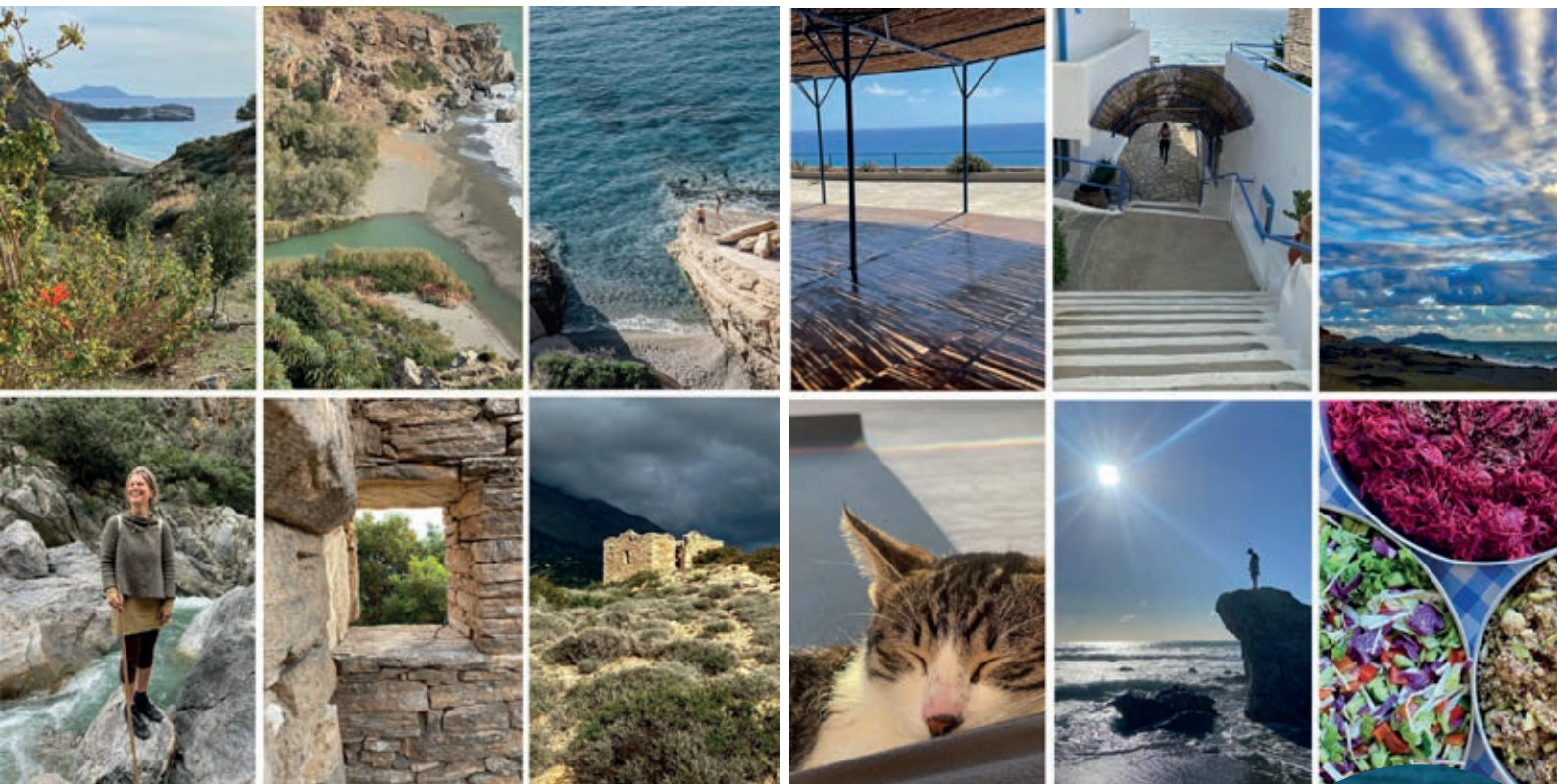
4.-11.5.24  
einfach magisch



## Herzlich Willkommen zum Frühlings-Retreat 4.-11.5.24 auf Kreta!

- wild - schön - magisch - einfach - unvergleichlich -

Sieben unvergessliche Tage direkt am Meer in Triopetra, auf der wilden Südküste von Kreta. Ein Seelenort, ein Ort der alten Asketen, ein Ort der einlädt sich der Natur einfach hinzugeben. Wind, Wasser, Steine und magische Sonnenuntergänge - einer faszinierender als der andere! Umgeben von all diesen reinen Elementen werden wir durch die Yogapraxis, Meditation, veganem Inseessen und viel Genusszeit genauso pur wie die Natur. Wie ihr seht, komm ich aus dem Schwärmen nicht raus - überzeugt euch einfach selbst!



### Alice Hönigschmid und Anja Grabinger

zertifizierte Jivamukti Yogalehrerinnen (300Std) mit Zusatzausbildung bei Patrick Broome (500Std) und Zusatzausbildungen in Yogaphilosophie und Thaimassage

Jivamukti Yoga ist eine integrative Yogamethode, das heißt die körperlichen, psychologischen und spirituellen Aspekte des Yoga werden vermittelt. Ein fließendes Üben der Asanas, ergänzt mit Yogaphilosophie, Atemübungen, Singen und Meditation lässt uns in tiefere Schichten eintauchen. Im Endeffekt geht es um die Erfahrung der eigenen Lebendigkeit - immer.

Für die Yogapraxis solltet ihr regelmäßig Yoga üben, das Niveau ist Mittelstufe, an die Gruppe angepasst.

### Der Ort

„Triopetra“ – das “Dreigestein” – jene Felsformation die dem magischen Ort an der Südküste Kretas ihren Namen gibt, ist mittlerweile ein Symbol für viele Yogaübende geworden, die immer wieder hierhin zurückfinden. Kein Wunder, denn in Verbindung mit dem Erleben der wilden, mystischen Landschaft, umgeben vom tiefblauen lybischen Meer und seinen naturbelassenen, einsamen Stränden, führt die tägliche Yogapraxis zur Entdeckung des inneren SELBST.



### Die Unterkunft Pavlos Place

Das Gästehaus Pavlos Place liegt eingebettet in die Küste, leicht erhöht über dem Strand und bietet einen wunderschönen Blick auf das Meer. Die liebevoll geführte Familienpension verfügt über einfache, gepflegte Zimmer mit Balkon und Meerblick.

Der lichtdurchflutete Yogaraum und die Yoga-Terrasse bieten einen direkten Blick auf das Meer.



### Unser Tag sieht in etwa so aus:

Eine ausgedehnte und thematisch runde Yoga-Einheiten, mit Asana, Pranayama, Philosophie, und Meditation, am Vormittag - anschließend Brunch - der Nachmittag lädt zum Entspannen oder Wandern/Spazierengehen, Baden im Meer ein - mit einer ausgleichenden Yogastunde (Yin Yoga, geführter Meditation, Kirtan oder Yoga Nidra) gehen wir in den Abend und lassen den Tag mit einem Abendbuffet ausklingen.

### Ablauf

Wir beginnen am Anreisetag abends um ca. 17:00 Uhr mit einer sanften Praxis und schließen am Abreisetag nach der Morgenpraxis und dem gemeinsamen Brunch.

voraussichtlicher Ablauf:

7:30 Uhr Tee und Obst

8:00 – 10:30 Uhr Yogapraxis

11:00 Uhr Brunch

- freie Zeit

17:00 – 18:30 Uhr sanfte Abend-Praxis (Yin-Yoga, Meditation, Singen, Yoga Nidra etc.)

19:30 Uhr Abendessen

Zwischen den Yoga-Einheiten gibt es Zeit zum Entspannen, Baden, Wandern

## Verpflegung

Pavlos und seine Familie verwöhnen uns mit hervorragender vegetarischer Küche, überwiegend aus dem eigenen heimischen Garten. Bei Unverträglichkeiten bitte kurz mitteilen.

---

## Mitzubringen

Bitte bringe deine eigene Matte mit zum Retreat. Optional auch einen Gurt und eine Decke. Solltest du keine Matte und Zubehör besitzen, gib gerne Bescheid dann organisieren wir das.

---

## Unterbringung

Die Unterbringung erfolgt Dreibett-, Doppel- oder Einzelzimmern, alle mit Meerblick und Balkon/Terrasse

---

## An- und Abreise

Flüge sind selbst zu buchen, Zielflughafen ist Heraklion von dort sind es mit einem Shuttle oder Mietwagen (die im Retreatpreis inbegriffen sind) jeweils ca. knappe 2 Std mit dem Auto nach Triopetra. (Abflug von Italien: Ryanair fliegt als einziges günstig direkt, am Samstag von Bologna)

---

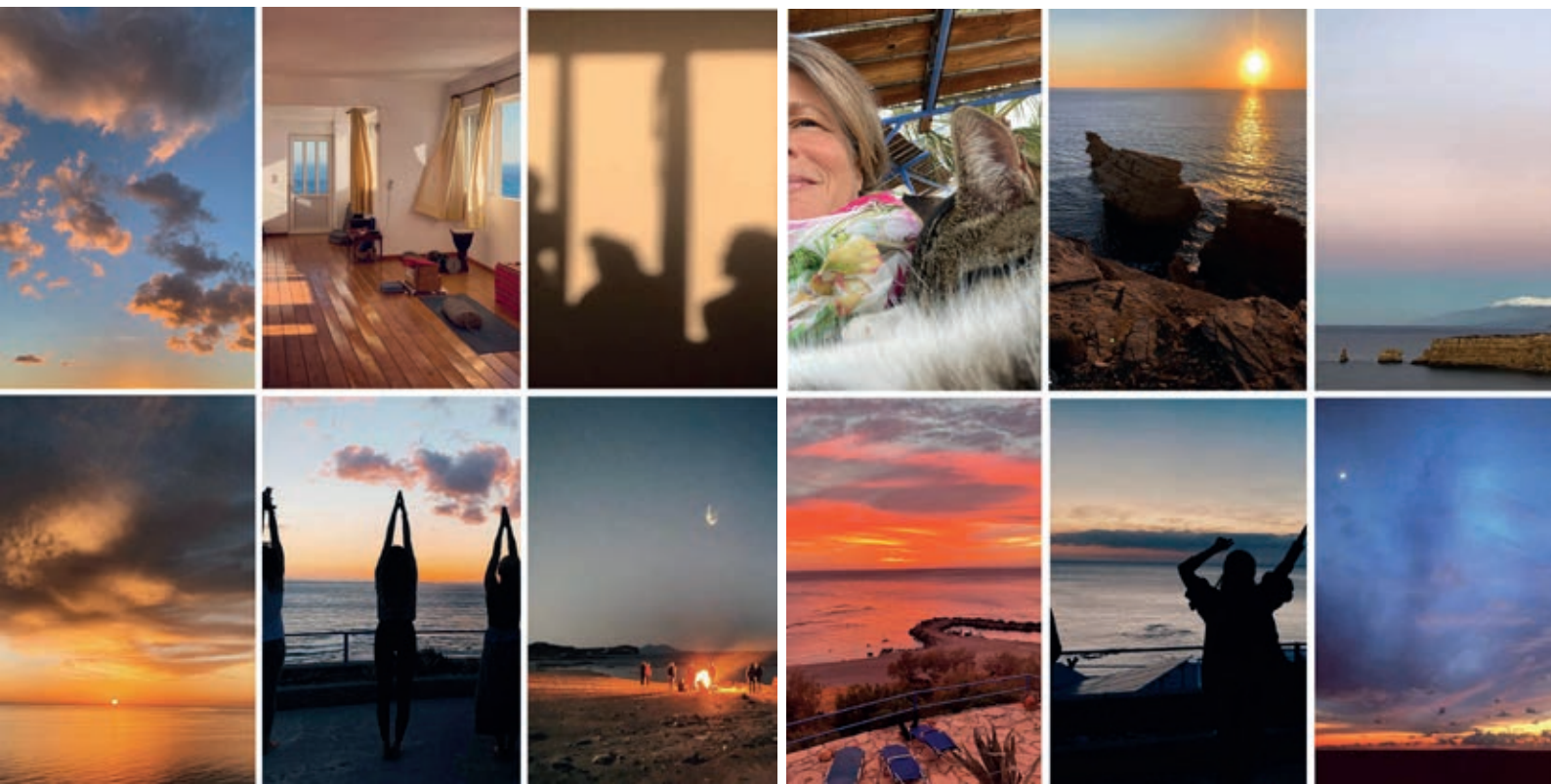
## Preise

	Frühbucher bis 4.3.24	Normalpreis
3er-Zimmer (Doppelbett + Einzelbett)	1200,- EUR pro Person	1300,- EUR pro Person
Doppelzimmer (Doppel- oder Einzelbetten)	1300,- EUR pro Person	1400,- EUR pro Person
Einzelzimmer	1400,- EUR pro Person	1500,- EUR pro Person

-> bitte beachtet, dass die Zimmeranzahl beschränkt ist

beinhaltet:

- Unterkunft 7 Tage (6 ganze, 2 halbe)
  - Yogastunden Vormittag 2,5 Std und Nachmittag 1,5 Std,
  - lokale, vegetarisch/vegane Vollverpflegung
  - Shuttle vom Flughafen Herakleon mit Leihwägen die für die Woche für Ausflüge zur Verfügung stehen
- extra: Anreise (Flug)



# Verbindliche Anmeldung

Yoga-Retreat Kreta Triopetra 4.-11.5.24

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Steuernummer: \_\_\_\_\_

Ggf. Verletzungen: \_\_\_\_\_

Essensunverträglichkeiten: \_\_\_\_\_

3er-Zimmer (\*mit: \_\_\_\_\_)

Doppelzimmer (\*mit: \_\_\_\_\_)

\*falls du schon weißt, mit wem du es teilen willst

Einzelzimmer

ich könnte als Fahrer in einen Leihwagen eingetragen werden

Bitte zur verbindlichen Anmeldung das ausgefüllte Anmeldeformular an [yoga@alice.yoga](mailto:yoga@alice.yoga) senden. Nach Bestätigung seitens der Veranstalter wird der Gesamtbetrag fällig.

## **Buchungskonditionen**

Eine Stornierung muss schriftlich erfolgen.

Es gilt folgende Regelung:

- bis zum 25. Tag vor Veranstaltungsbeginn (15.4.24) 50% des Veranstaltungspreises
- ab 24. Tag bis 7. Tag vor Veranstaltungsbeginn (16.4.-4.5.24) 75% des Veranstaltungspreises
- ab 6. bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn (5.-10.5.24) 95% des Veranstaltungspreises

Wichtiger Hinweis: Wir sind eine private Reisegruppe, jeder haftet für seine Reise und Aufenthalt selber, nur die Yogaeinheiten sind unfallversichert. Da die Miete des Hauses o.g. Stornogebühren unterliegt, fallen diese auch für die Teilnehmer an.

## **Kontoverbindung**

Alice Hönigschmid, Neideckstr. 53, 81249 München

GLS Bank Iban: DE53430609678082940800 BIC: GENODEM1GLS

---

Datum, Ort, Unterschrift Teilnehmer