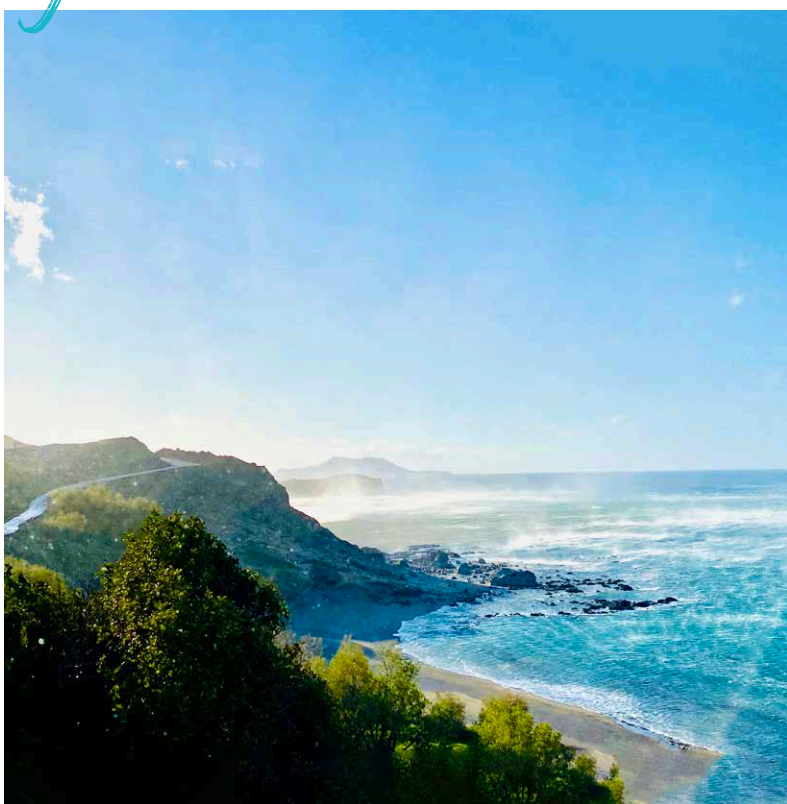
YOGA KRETA

2-9.5.26

einfach magisch

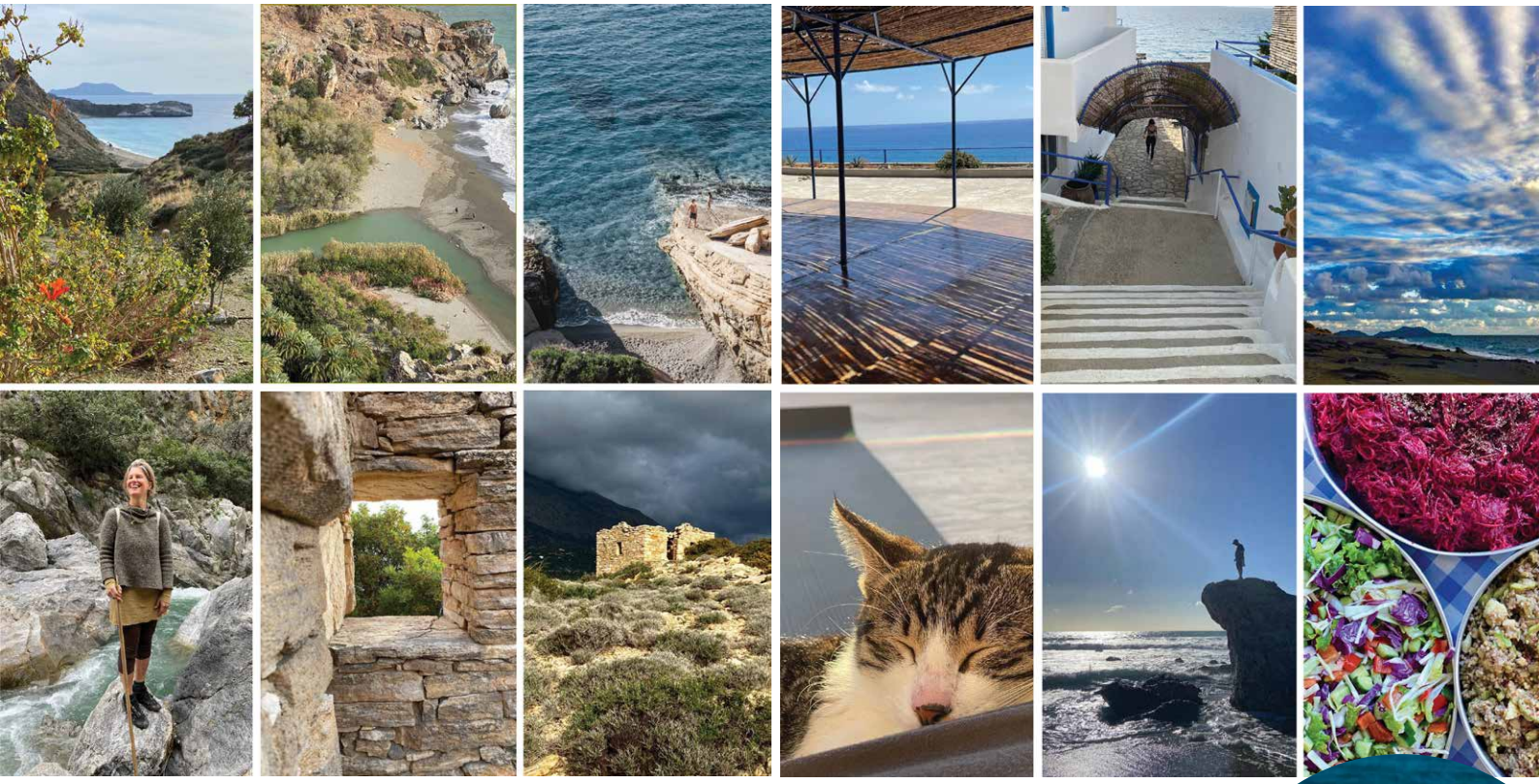


Herzlich Willkommen zum
Frühlings-Retreat 2.-9.5.26 auf Kreta!

- wild - schön - magisch - einfach - unvergleichlich -

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 die magische Sonne.

Dieses Jahr werden wir in der Yogapraxis mit speziellen Kriyas und Meditationen aus dem Tantra Yoga unsere Energieräume und -ströme (vayus) erforschen. Diese Praxis kann an so einem kraftvollen Ort eine ungeahnte Tiefe erreichen.



Alice Hönigschmid und Anja Grabinger

zertifizierte Jivamukti Yogalehrerinen (800Std) bei Patrick Broome und sämtlichen Zusatzausbildungen

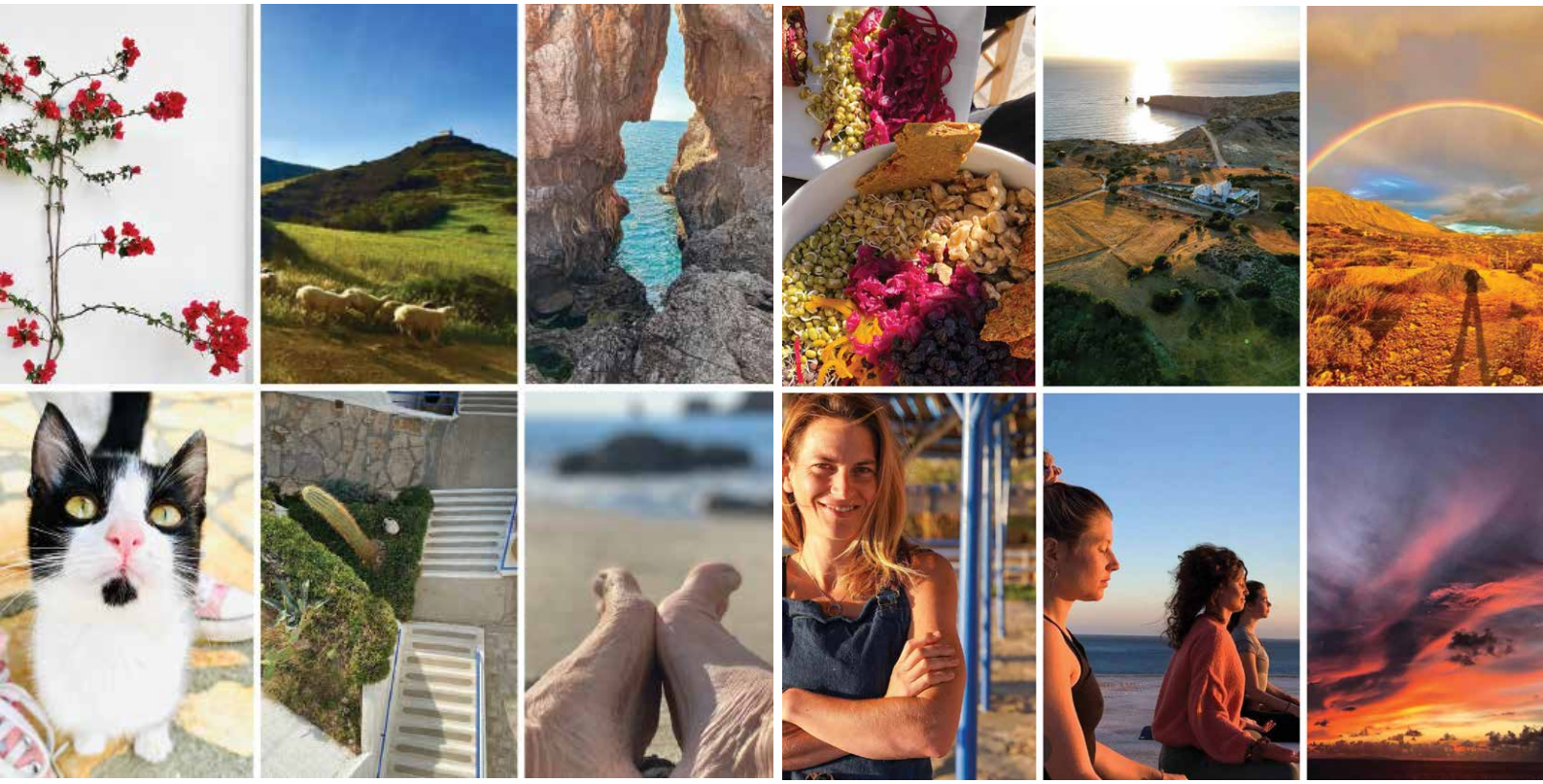
Unser ganzheitliches Yoga integriert die körperlichen, psychologischen und spirituellen Aspekte des Yoga. Ein fließendes Üben der Asanas, ergänzt mit Yogaphilosophie, Atemübungen, Singen und Meditation lässt uns in tiefere Schichten eintauchen. Im Endeffekt geht es um die Erfahrung der eigenen Lebendigkeit - 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

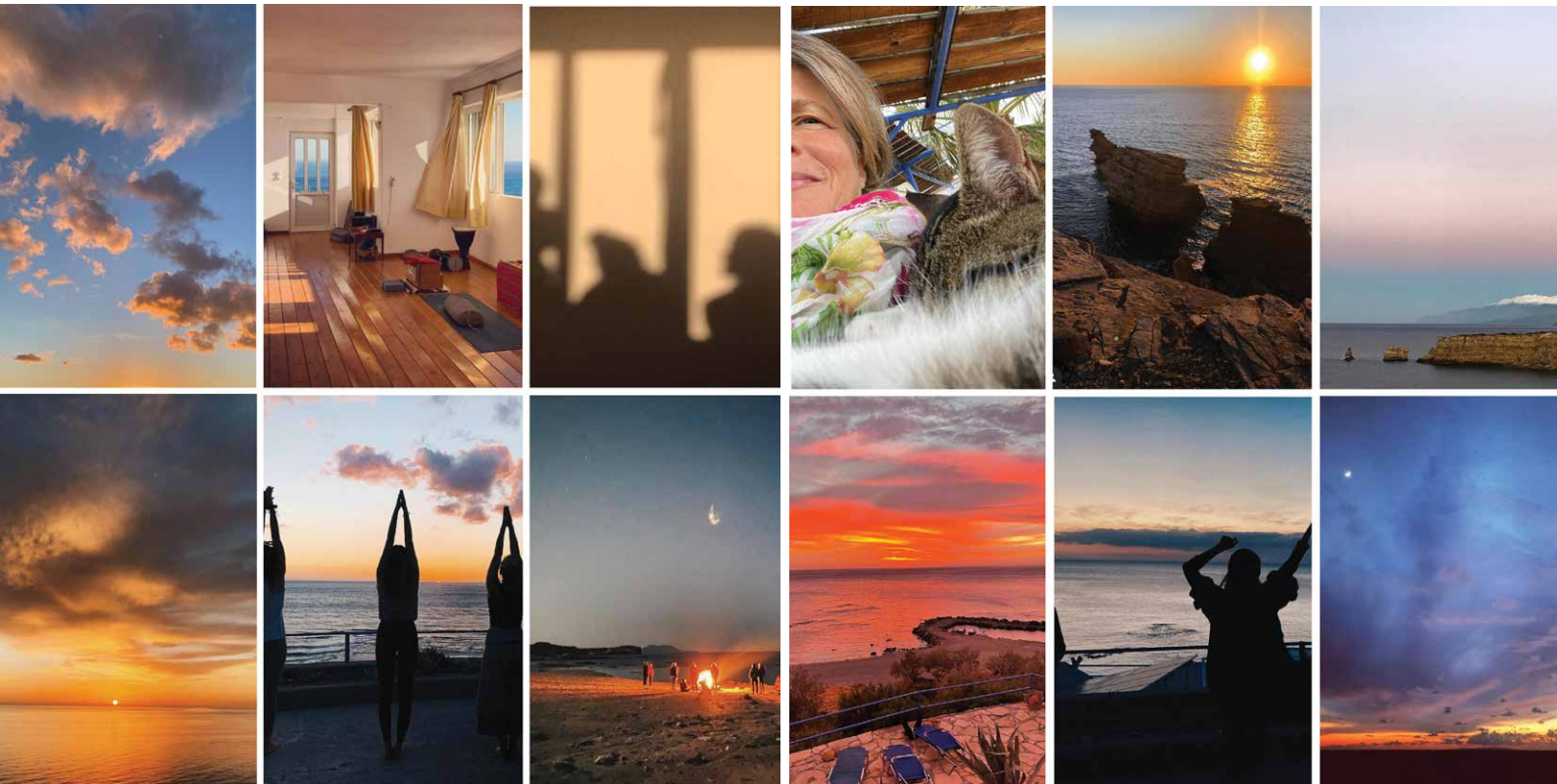
An- und Abreise
Flüge sind selbst zu buchen, Zielfughafen ist Heraklion von dort sind es mit einem Shuttle oder Mietwagen (die im Retreatpreis inbegriffen sind) jeweils ca. knappe 2 Std mit dem Auto nach Triopetra.
(Abflug von Italien: Ryanair fliegt als einziges günstig direkt, am Samstag von Bologna)

___

Preise	Frühbucher bis 21.3.26	Normalpreis
Retreatpreis	900,- EUR pro Person	1000,- EUR pro Person
zuzüglich Zimmer und Verpflegung:		
- Einzelzimmer		665,- EUR pro Person
- Doppelzimmer (Doppel- oder Einzelbetten)		560,- EUR pro Person
- 3er-Zimmer (Doppelbett + Einzelbett)		455,- EUR pro Person

-› bitte beachtet: Zimmer und Verpflegung vor Ort selbst bezahlen
zuzüglich An- und Abreise -› bitte selbst organisieren, von Bozen ergeben sich meistens Fahrgemeinschaften

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 2.-9.5.26

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 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 (7.4.26) 50% des Veranstaltungspreises
- ab 24. Tag bis 7. Tag vor Veranstaltungsbeginn (9.4.-18.5.26) 75% des Veranstaltungspreises
- ab 6. bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn (26.4-1.5.26) 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