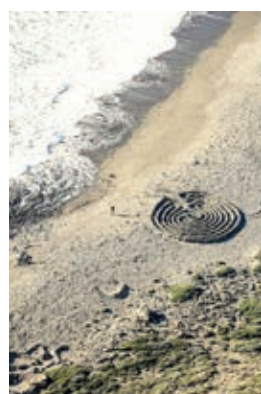




YOGA KRETA

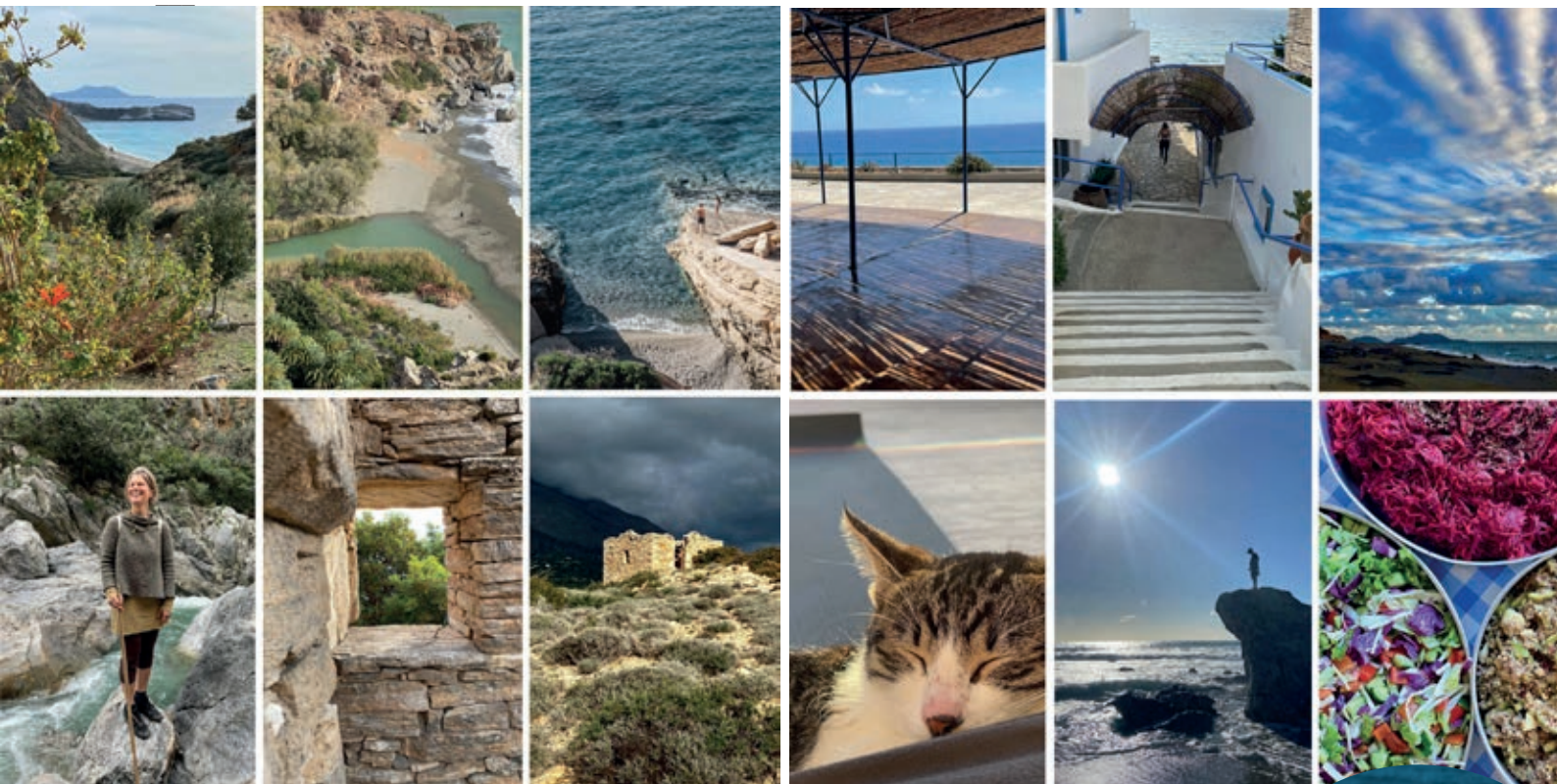
27.5. - 3.6.23
wild & schön



Herzlich Willkommen zum Frühlings-Retreat 27.5. - 3.6.2023 auf Kreta!

- wild - schön - magisch - einfach - unvergleichlich -

8 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 puren 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.



Unterkunft Villa Thalassa und Villa Theano

Die beiden traumhaften Nachbar-Villen liegen 700 m vom Sanddünenstrand Agios Pavlos entfernt und bieten hochwertige Unterkünfte mit einem Außenpool und einem Garten. Alle Zimmer haben Meerblick und großzügige Balkone wie Terrassen. Der Strand Mikri Triopetra liegt 10 Gehminuten von der Unterkunft entfernt. Ob Pool, Strand oder Balkon - alles lädt zum Entspannen ein.



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/ Spaziergehen, Baden im Pool oder am See 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

Die wundebare Regine verpflegt uns mit regionalen Produkten köstlich vegan. Bei Unverträglichkeiten bitte kurz mitteilen.

Mitzubringen

Bitte bringe deine eigene Matte mit zum Retreat. Optional auch einen Gurt und 1-2 Blöcke und eine Decke. Solltest du keine Matte und Zubehör besitzen, gib gerne Bescheid dann organisieren wir das.

Unterbringung

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer in Einzel- und Doppelbetten.

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.

Preise

3er-Zimmer (Doppelbett)
Doppelzimmer (Doppelbett)
Doppelzimmer (Einzelbett)

Frühbucher bis 31.3.23

1200,- EUR pro Person
1300,- EUR pro Person
1400,- EUR pro Person

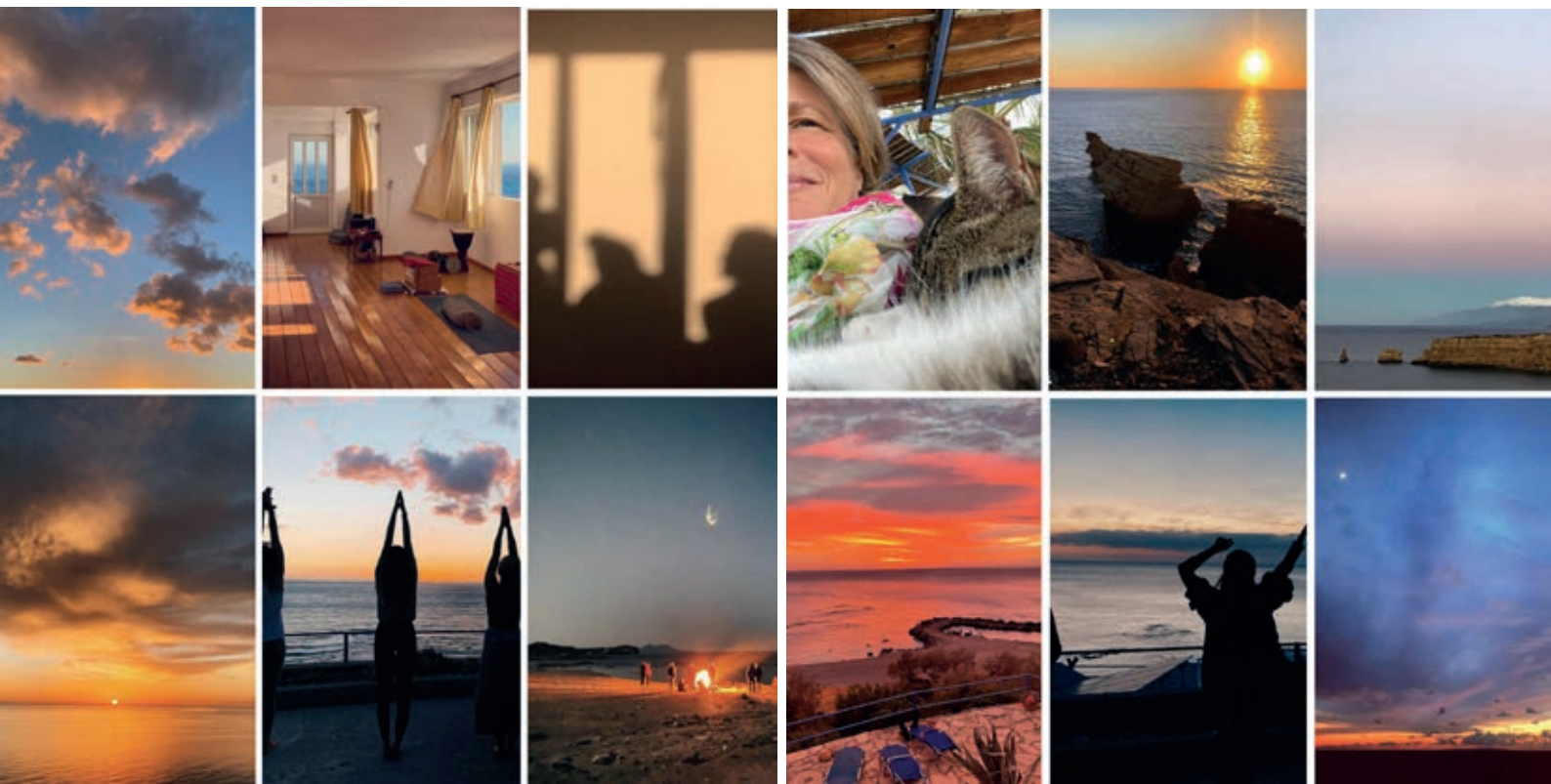
Normalpreis

1300,- EUR pro Person
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 vegane Vollverpflegung
 - Shuttle vom Flughafen Heraklion
- extra: Anreise (Flug bei früher Buchung von Mailand ca. 150,-)



Verbindliche Anmeldung

Yoga-Retreat Kreta Triopetra 27.5. - 3.6.

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Email: _____

Telefon: _____

Ggf. Verletzungen: _____

Essensunverträglichkeiten: _____

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 50% des Veranstaltungspreises
- ab 24. Tag bis 7. Tag vor Veranstaltungsbeginn 75% des Veranstaltungspreises
- ab 6. bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 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, Unterschrift Teilnehmer