

YOGA

auf Kreta

Brigitte Blanka (Vinyasa Flow Yoga),
Helga Baumgartner (Yin Yoga)



Entspannen, Licht und Energie tanken an der unberührten Südküste Kretas

Triopetra – drei Felsen im weiten, libyschen Meer gaben dieser ursprünglichen Gegend ihren Namen. Hier liegt Pavlo's familiäre Pension direkt am Meer, ca zwei Autostunden von Heraklion entfernt. Die kleine Taverne mit der von Oleanderbüschen, tiefroten Geranien und Palmen bewachsenen Terrasse, dem lichtdurchfluteten Yogaraum über den einfachen, gepflegten Zimmern mit Balkon und Meerblick wird inzwischen von Pavlo's Sohn Giorgos geführt. Fürsorglicher könnte man sich einen Wirt nicht wünschen: Er verwöhnt uns mit einer authentischen vegetarisch-kretischen Küche aus lokalem Anbau, gewürzt mit wilden Kräutern aus den umliegenden Hügeln.

Nach dem Frühstückbuffet (ab 8.30 Uhr) oder einem Bad im Meer begrüßen wir den Tag von 10.00 bis 12.00 Uhr mit einer fließenden, dynamischen Yogapraxis mit Musik, die unseren Körper kräftigt, öffnet und energetisiert. Die abwechslungsreichen Abfolgen verleihen uns Spannkraft und gute Laune für einen wunderbaren Tag am Meer. Unser Yogaunterricht ist für jedes Level an Yogapraxis geeignet, da immer für jeden passende Alternativen angeboten werden.

Ein reichhaltiges Mittagessen wird um 13 Uhr serviert. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am frühen Abend, um 18.00 treffen wir uns wieder zu einer ausgedehnten Yin Yoga Praxis. Yin Yoga ist eine ideale Ergänzung zur dynamischen Morgenpraxis. Es ist ein heilsames Organtraining und schult Achtsamkeit und Bewusstsein für den Körper, den wir als Tempel der Ruhe und der Kraft erfahren. Die Praxis des Yin Yoga ist sehr sanft, wir bleiben länger in ausgewählten Haltungen, die die Faszien und das Bindegewebe dehnen. Abendessen gibt es um 20.00 Uhr.

An diesem kraftvollen Ort stärken wir in uns durch das tägliche Yoga die Elemente der Natur, die uns umgibt: Erde, Wasser, Feuer, Luft. Dazwischen bleibt genügend Zeit für ausgedehnte Strandspaziergänge entlang der unberührten Küste und Baden in einsamen Buchten im türkisblauen Meer. Die umliegenden typischen Dörferchen, antike Stätten, markante Berge und wilde Schluchten und Flüsse laden zum Erkunden ein, dafür stehen die Mietwägen für den gesamten Zeitraum zur Verfügung. Der nahegelegene Palmenwald von Preveli ist Weltkulturerbe. Ein freier Tag eignet sich für längere Unternehmungen und Ausflüge. Oder einfach nur mit einem Glas Frappé auf Pavlo's herrlicher Terrasse den Blick über das endlose Meer schweifen lassen.....



20.04. - 27.04.2018

799,- Euro im 3er Zimmer (mit Terrasse, Meerblick und Bad)

899,- Euro im Doppelzimmer (mit Terrasse, Meerblick und Bad)

1099,- Euro im Einzelzimmer (mit Terrasse, Meerblick und Bad)

Preise & Leistungen pro Person: Mietwagen anteilig, vegetarische Vollpension & Yoga, nicht enthalten sind Flug und Benzinkosten vor Ort. Anzahlung in Höhe von 400,- Euro, einen Monat vor Reisebeginn wird der Restbetrag fällig. Anteilige Kosten bei Stornierung. Gerne gebe ich Tipps zur Flugbuchung. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen, z. B. bei reiseversicherung.de

