

YOGA

auf Kreta

Brigitte Blanka
(Vinyasa Flow und regeneratives Yoga)



Entspannen, Licht und Energie tanken an der unberührten Südküste Kretas

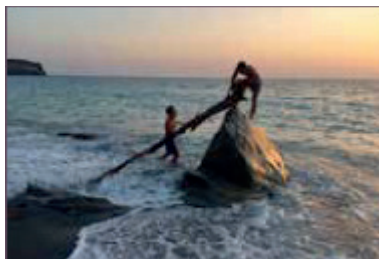
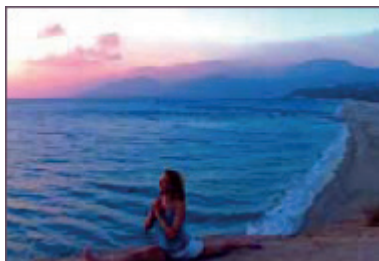
Triopetra – drei Felsen im weiten, libyschen Meer gaben dieser ursprünglichen Gegend ihren Namen. Hier liegt Pavlo's familiäre Pension direkt am Meer, ca zwei Autostunden von Heraklion entfernt. Die kleine Taverne mit der von Oleanderbüschen, tiefroten Geranien und Palmen bewachsenen Terrasse, dem lichtdurchfluteten 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 fließ-

senden, 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. Unserer Yogaunterricht ist für jedes Level an Yogapraxis geeignet, da immer für jeden passende Alternativen angeboten werden.

Am Abend, um ca 18.00 Uhr treffen wir uns wieder zu Pranayama und einer ruhigen ‚Deep and Slow‘ Yogapraxis. Hier tauchen wir tief in die heilsame, innere Welt ein, bleiben länger in regenerativen Haltungen am Boden, geniessen sanfte Dehnungen, die jeden Körperbereich ansprechen und ihre Wirkung bis in die Tiefe entfalten, bis hin zu den Organen und den Faszien. Wir kommen mit jedem bewussten Atemzug mehr in Verbindung mit unserer innersten Essenz, spüren, was wir wirklich sind, wenn die Gedanken und die Emotionen zur Ruhe gekommen sind. Abendessen gibt es um 20.00 Uhr.



19.10. - 26.10.2018

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

899,- Euro im 2er Zimmer (mit Terrasse, Meerblick und Bad)

1099,- Euro im EZ Zimmer (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

