KRETA MAI 2023

ELEMENTE RETREAT

YOGA | MEDITATION

KIRTAN | COMMUNITY

YOGA & DIE ELEMENTE RETREAT AUF KRETA

ERFAHRE DIE KRAFT DER NATUR DURCH YOGA

Das Retreat ist eine Einladung sich aufzuladen und zur Ruhe zu kommen. Eine neue Verbindung mit uns selbst und den elementaren Kräften der Natur kann unser Leben mit Sinn, Gefühl und Freude neu beleben.
Ralf, Stella und Daisy begleiten dich abseits vom Massentourismus. Es ist eine wunderbare Gelegenheit die lokale kretische Kultur zu erleben und gleichzeitig tief in die eigene Yogapraxis auf der magischen Insel Kreta einzutauchen.
Tägliches Yoga, Pranayama, Meditation, Talks, Kirtan und Mantra lassen den Alltag schnell vergessen. Umgeben von der ursprünglichen Natur der Insel, von Bergen und Meer, können wir festgefahrene Denkweisen befreien und unser Selbstverständnis vertiefen, während wir uns wieder mit unserer eigenen wilden Natur verbinden.
Komm mit und gemeinsamen üben, meditieren, lachen, singen und feiern wir die innere und äußere Natur.

- **TÄGLICH 2X YOGA**
- **MEDITATIONEN**
- **WANDERUNGEN**
- **BADEN: MEER & POOL**
- **KIRTAN UND MANTRA PRANAYAMA**
- **INDIVIDUELLE TRIPS**
- **FRÜHSTÜCK AUS REGIONALEN PRODUKTEN**
- **TRADITIONELLE GESUNDE KRETISCHE KÜCHE (VEGETARISCH)**

8 TAGE
FREITAG, 19. - 26. MAI 2023

KOSTEN
AB 852€ PRO PERSON
INKLUSIVE: YOGA & DAS ELEMENTEPROGRAMM, UNTERKUNFT + HALBPENSION, PRIVATER POOL

RALF SCHULTZ: MEDITATION, YOGA, PRANAYAMA, TALKS

DAISY BOWMAN: KIRTAN & MANTRA

STELLA KREMMYDA: YOGA

Soma Yoga

ZenZem, Crete

PROGRAMM DETAILS

Täglicher Zeitplan: (Änderungen vorbehalten)

7:30- 9 Pranayama, Yoga, Meditationmit Ralf

9:30 - 10:30 Frühstück

11-12 Lektion, Dialog

13-14:30 lokales Mittagessen

14:30-18:30 Freizeit, organisierte/ individuelle Ausflüge

18:30 Evening Yoga mit Stella

20:00 Kirtan mit Daisy & Ralf

20:45 - 21:15 - Meditation mit Ralf

Spezielle Events

- Sunrise Yoga Dienstag 6:00- 7:30
- Strand Kirtan Donnerstag Abend
- Fluss/Strand Schwimmausflug
- Meditativer Spaziergang zur historischen Aptera Anlage

Optionale Aktivitäten

- Strand (5 min. mit Auto)
- Shopping (Chania City)
- Besuch der lokalen Aptera Ruinen
- Rund um die Uhr Pool Nutzung (gemeinsamer Pool nur für unsere Gruppe)
- Abendessen in örtlichen Tavernas oder am Meer

WEITERE INFOS

Yoga - wird an zwei schönen Plätzen stattfinden - einer mit Blick auf die Berge (Zen Zem) und der andere mit Blick auf den Ozean. Beide befinden sich nur wenige Meter von der Unterkunft entfernt. Das Retreat wird auf Englisch und Deutsch durchgeführt. Die Yogaeinheiten sind für alle Levels geeignet. Yogamatten und -kissen sind vor Ort erhältlich

Mahlzeiten:

Frühstück: Ein einfaches, frisches, griechisches Frühstück wird im Aptera Hotel serviert - (frisches Obst, Joghurt, Honig, Toast, Tee aus der Region)

Mittagessen: Wir haben eine Vereinbarung mit einer lokalen Taverne getroffen, um täglich frisches und leckeres vegetarisches Mittagessen anzubieten.

Abendessen kann einfach und nach Belieben selbst organisiert werden. Wir empfehlen leicht zu essen. Es gibt lokale Tavernen, oder, da jede Wohnung komplett ausgestattet ist, kann man sich dort sein eigenes Essen zubereiten.

Transport / Auto Vermietung

Bei Reisen nach Kreta wird generell die Anmietung eines Mietwagens empfohlen und wir haben eine Vereinbarung mit einem lokalen Geschäftsinhaber getroffen, um unserer Gruppe Mietwagen zu ermäßigten Preisen anzubieten. Dies kostet pro Person ungefähr 60 - 80 € zusätzlich für die Woche (bei Carsharing mit 3- 4 Personen) Optionen für eine individuelle Autovermietung sind ebenfalls verfügbar.

Nächster Flughafen:

Chania, Kreta (CHQ) 20 km von Aptera.

Gebuchte Mietwagen können direkt vom Flughafen Chania abgeholt werden.

UNTERKUNFT

APTERA HOTEL

Die Retreat-Teilnehmer sind im familiengeführten, freundlichen und ruhigen Aptera-Hotel untergebracht.
Wir haben Zugang zu einem privaten Pool mit Blick auf das Meer, Sonnenliegen und einem Gemeinschaftsraum, in den wir, falls das Wetter Yoga draußen nicht zulässt, ausweichen können.
Die Zimmer sind Studios und Apartments mit einem oder zwei Schlafzimmern.

Es Studios und Apartments zur Selbstverpflegung mit einem oder zwei Schlafzimmern; sowie ein luxuriöses Cottage neben dem Pool (ein Doppelbett + 1 Einzelbett). Alle sind im traditionellen griechischen Stil eingerichtet und dennoch mit allen modernen Annehmlichkeiten ausgestattet.
Alle Wohnungen sind Nichtraucherwohnungen und verfügen über ein eigenes Badezimmer mit Dusche, eine voll ausgestattete Kochnische und eine Klimaanlage.

Im Erdgeschoss befinden sich eine kleine Rezeption und ein Café.
Das Geschäft ist Teil der lokalen Aptera-Gemeinschaft, zu der auch die Yogaschule Zenzem gehört.

Zimmerbuchung
Die Buchung der Zimmer wird direkt über Aptera Hotel abgewickelt.
Es gibt Apartments zur Einzel- oder Doppelbelegung oder 3-4 Bett Zimmer. Die Preise variieren je nach Belegung und Zimmer- bzw Apartmentart von 852€ bis 1105€. Der Eigentümer von Aptera Hotel, Nectarios, wird gerne alle Sonderwünsche berücksichtigen, die mit ausreichender Vorankündigung geäußert werden.

Bei Interesse an dem Retreat schreibe bitte eine E-Mail an info@somayoga-freiburg.de für weitere Infos, genaue Kosten und das Anmeldeformular.