



Eine Reise zu dir selbst!

Details & Tagesablauf

RETREAT Yoga & Meditation in KRETA
mit Sabrina & Susanne

Elemente des Retreats

Meditation, Yoga, Achtsamkeit, Die Kraft deiner Gedanken, Das Tor zur geistigen Welt, Mantren singen, Selbstliebe, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung.

Rahmenbedingungen

Termin: Sonntag, 03.05. bis Donnerstag, 07.05.2020

Es finden am Tag verteilt 3-4 Einheiten (ca. 1,5 Stunden) statt. Zeiten für den persönlichen Rückzug sind uns sehr wichtig. Mehr Details zum Tagesablauf findest du auf Seite 3.

- **Retreatgebühr:**

Gesamt: € 599,00 inkl. 19%Mwst.

Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen und nicht im Seminarpreis enthalten.

Die Retreatgebühr ist nach der Anmeldung zu begleichen, Rechnung wird gestellt.

- **Stornobedingungen**

Bei Absagen bis 7 Tage vor Antritt des Seminars werden € 100,00 als

Bearbeitungsgebühr für die Stornierung einbehalten. Bei Absagen von weniger als 7 Tagen ist die volle Retreatgebühr vom Teilnehmer zu tragen.

- **Seminarort und Unterkunft**

Hotel Tsapakis, Diskos, Lendas, Kreta (Griechenland): www.villa-tsapakis.gr

Zimmer können über uns gebucht werden, die Abrechnung der Unterkunft erfolgt direkt mit dem Hotel.

Preise (pro Nacht und Zimmer) für die Unterkunft:

Einzelzimmer: € 20,00

Doppelzimmer: € 30,00

Doppelzimmer mit Küche: € 35,00

3-Bettzimmer: € 35,00

3-Bettzimmer mit Küche: € 40,00

Klimaanlage nach Bedarf: € 5,00 pro Tag

- **Seminarort und Unterkunft**, sind direkt am Meer. Falls es die Wetterlage zulässt, wird die ein oder andere Einheit sicher am Strand stattfinden.

- **Flug und Ankunft**

Ankunftsflughafen ist Heraklion.

Bitte den Anreisetag schon **einen Tag vor Beginn des Retreats** einplanen. Der Flug wird vom Teilnehmer selbst gebucht, wir unterstützen dich jedoch sehr gerne.

Hier schon mal Links für die Flugsuche:

www.skyscanner.de

www.swoodoo.com

www.billigfluge.de

Von Heraklion nach Lendas sind es noch ca. 60 Minuten. Wir organisieren dir gerne ein Taxi. Falls möglich können sich mehr Teilnehmer ein Taxi teilen. Eine weitere Option ist ein Mietauto.

Informationen & Anmeldung

Susanne

Tel.: +49 151 23 53 89 22

namaste@retreat-yoga-meditation.com

www.susanne-riedelsheimer.de

Sabrina

Tel.: +43 660 56 31 311

namaste@retreat-yoga-meditation.com

www.energiezentriert.at

Wir freuen uns, auf eine entspannte Auszeit mit dir auf Kreta.

Sabrina & Susanne

Tagesablauf Retreat in Kreta

Tag 1:

09.30 Uhr – 11.00 Uhr: Begrüßung und Einführung
13.00 Uhr – 15.00 Uhr: Einführung in die Basis der Meditation
17.00 Uhr – 18.30 Uhr: Yoga & Pranayama

Tag 2:

07.00 Uhr – 08.30 Uhr: Yoga & Pranayama
10.30 Uhr – 12.00 Uhr: Vortrag zum Thema Kraft der Gedanken
15.00 Uhr – 16.00 Uhr: Anbindung zur geistigen Welt
17.00 Uhr – 18.00 Uhr: Meditation

Tag 3:

09.00 Uhr – 10.30 Uhr: Meditation
13.00 Uhr – 14.30 Uhr: Gespräch über die Quelle der Liebe
17.00 Uhr – 18.30 Uhr: Yoga & Pranayama

Tag 4:

07.00 Uhr – 08.30 Uhr: Yoga & Pranayama
11.00 Uhr – 13.00 Uhr: Healing Meditation
16.00 Uhr – 18.00 Uhr: Übung Aura Reading

Tag 5:

07.00 Uhr – 08.30 Uhr: Yoga & Pranayama
10.30 Uhr – 12.00 Uhr: Vortrag/Übung
15.00 Uhr – 16.00 Uhr: Meditation
17.00 Uhr – 19.30 Uhr: Abschlussrunde

Änderungen vorbehalten.