



# 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: Dienstag, 20.10. bis Samstag, 24.10.2020

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

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

Die Retreatgebühr ist erst dann zu begleichen, sobald klar ist, dass das Retreat auf Kreta stattfinden kann. (Aktuelle Situation – Corona)

- **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

OM SHANTI YOGA  
Amiras  
Ano Vianno 70004  
Süd Kreta  
Griechenland  
[www.creteyoga.com](http://www.creteyoga.com)

Die Zimmerbuchung erfolgt über uns, die Bezahlung vor Ort.  
Ankunft bitte 1 Tag vor Beginn des Retreats einplanen.  
Ankunftsflughafen ist Heraklion.

Preise (pro Nacht und Zimmer) für die Unterkunft:

Einzelzimmer: € 90,00 (Einzelzimmer sind begrenzt)

Doppelzimmer: € 60,00

### Der Preis beinhaltet:

- ein großes Frühstück mit frischem Smoothie, Joghurt, Müsli, frischem Obst, Tomaten etc., Kretischer Käse, Honig, Marmelade, verschiedene Brotsorten Kaffee, Tee, usw..  
Alles Bio oder auch von lokalen Händlern
- Vegetarisches Abendessen – Organic, Yogisch und mit viel Liebe

- **Seminarort und Unterkunft**, sind ca. 20min von Meer entfernt. 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](http://www.skyscanner.de)

[www.swoodoo.com](http://www.swoodoo.com)

[www.billigfluge.de](http://www.billigfluge.de)

Von Heraklion nach Ano Vianno 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](mailto:namaste@retreat-yoga-meditation.com)  
[www.susanne-riedelsheimer.de](http://www.susanne-riedelsheimer.de)

### Sabrina

Tel.: +43 660 56 31 311  
[namaste@retreat-yoga-meditation.com](mailto:namaste@retreat-yoga-meditation.com)  
[www.energiezentriert.at](http://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: Meditation zur Erdung und Öffnung der Chakren

17.00 Uhr – 18.30 Uhr: Yoga & Pranayama

## Tag 2:

07.00 Uhr – 08.30 Uhr: Yoga & Pranayama

10.30 Uhr – 12.00 Uhr: Wünsche & Visionen

15.00 Uhr – 16.00 Uhr: Verbindung zu deinen Geistführern

17.00 Uhr – 18.00 Uhr: Meditation

## Tag 3:

09.00 Uhr – 10.30 Uhr: Meditation

13.00 Uhr – 14.30 Uhr: 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: Die Kraft der Gedanken

15.00 Uhr – 16.00 Uhr: Meditation

17.00 Uhr – 19.30 Uhr: Abschlussrunde

Änderungen vorbehalten.

## Zusatzbehandlungen

Ganzkörperölungen, Aroma-Touch-Anwendungen, Einzel-Readings und Reiki-Behandlungen können auf Anfrage gegen Aufpreis dazu gebucht werden..