

YOGA-BLISS-RETREAT AUF KRETA

mit **Shakti & Maheshwara Lehner**
und **Gauranga Florian Heinzmann**



Damit jedes Retreat zum bestmöglichen Aufenthalt für alle wird, behalten wir uns vor, den genauen Ablauf bei Bedarf auf sich spontan ergebende Möglichkeiten vor Ort, die Witterung oder andere Bedingungen anzupassen.

In den Yogastunden erwartet Dich ein Gesamtkunstwerk, das jedes Jahr anders und immer so gestaltet wird, dass sich jede/r so wohl wie möglich fühlt. Mal sanft, mal bewegt, mal meditativ, mal dynamisch, gespickt mit Inspiration, Mantras und Musik - von Rücken-Yoga, Yin-Yoga bis Ashtanga-, Hormon-Yoga und Gentle Flow ist alles dabei. Und - bei uns ist Savasana immer eine Option ;).

Alle Programmpunkte sind optional und Du nimmst daran soviel oder wenig teil, wie Dir gut tut.

Infos für Dich:

- Im Yogaraum mit neuem Holzboden bitte ausschl. geschlossene Trinkbehälter nutzen - bring Dir bitte einen mit. Es gibt Trinkwasser zum abfüllen.
- Es stehen ausreichend Yoga-Matten, Meditationskissen, Klötze und on top auch ein paar Gurte zur Verfügung.
- Optional gibt es die Möglichkeit jeden Morgen für den frühen Nachmittag einen Salat zu bestellen (nicht inkl.)
- Wir werden ca. zwei mal auswärts essen gehen, bitte plane dafür ein Budget ein. Genauso für die Ausflüge, wenn Du gerne teilnehmen möchtest - s.u.
- Für mitreisende Kinder stellt das Hotel auch vor dem Brunch einen Snack bereit.

Liebevolle Erinnerung:

- Morgens vor der Meditation bleiben wir in der Stille - Lächeln, umarmen... oder einfach ganz bei Dir bleiben - alles ist willkommen.
- Im Hotel, auch zu den Essenszeiten, bleiben wir alkoholfrei (Abschiedsparty ausgenommen ;). So haben wir einen Ort, an dem, wer möchte, diese Woche komplett detoxen kann, ohne verführt zu werden. Tavernen gibt es ausreichend in Fußreichweite, für alle, die sich abends auf ein Gläschen freuen.
- Du bist RaucherIn? Kein Problem. Bitte frag uns vor Ort einfach nach dem Raucher-Bereich des Hotels.

Samstag - Tag 1: Anreisetag, Abholung vom Flughafen inkl.

- 16:30 h Yogastunde für alle die schon da sind
- 19:00 h Abendessen
- 20:30 h Begrüßung, kurze Ankommens-Runde & Good Night

Sonntag - Tag 2 (Anreise möglich, Abholung Flughafen auf eigene Kosten)

- vor der Morgen-Meditation jeweils Schweigezeit

- 07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
- 08:30 h Yogastunde
- 10:00 h Brunch/freie Zeit
- 14:30 h täglich optional buchbarer Mittags-Snack/Salat/Kaffee&Kuchen
- 16:30 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:30 h Abendprogramm (Kirtan, Spiele, Überraschung)

Montag - Tag 3:

- 07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
- 08:30 h Yogastunde
- 10:15 h Brunch/freie Zeit
- 16:00 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:30 h Abendprogramm (Kirtan, Spiele, Überraschung)

Dienstag - Tag 4:

07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
08:30 h Yogastunde
10:00 h Brunch/freie Zeit
14:00 h Ausflug zur schönen Bucht, frühes Abendessen am Strand, Abend-Spaziergang (ca. 1-1,5 h) zum Kapellenberg mit Sonnenuntergangsmeditation & Kirtan (Kosten ca. 20 € Transfer zzgl. Abendessen), Rückkehr zum Hotel gegen 21 h

Mittwoch - Tag 5:

07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
08:30 h Yogastunde
10:15 h Brunch/freie Zeit
16:00 h Yogastunde
19:00 h Abendessen
20:30 h Abendprogramm (Kirtan, Spiele, Überraschung)

Donnerstag - Tag 6:

07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
08:30 h Yogastunde
10:00 h Brunch/freie Zeit
14:00 h optional: Ausflug vorrauss. nach Rethymnon - 1,5-stündige einfache Wanderung durch die wunderschöne grüne Myli-Schlucht, Stadtbummel, Besichtigungen, gemeinsames Abendessen in einer Taverne (Kosten ca. 50 € zzgl. Abendessen) Rückkehr zum Hotel gegen 20:30 h

Freitag - Tag 7:

07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
08:30 h Yogastunde
10:00 h Brunch/freie Zeit
16:30 h Yogastunde
19:00 h Abendessen
20:30 h Bunter Abend, Abschiedsparty

Samstag - Tag 8:

Abreisetag, ggf. Frühstück und Transfer zum Flughafen

Wir freuen uns auf Dich! Shakti, Maheshwara und Florian