



Yoga-Früh-sommerwoche 2024 auf Kreta

Mit Yoga & Ayurveda deine volle Lebenskraft und Freude erfahren

Während diesen 7 Frühsommertagen im malerischen Dorf Kamilari an der Südküste Kretas kannst du den Alltag weit hinter dir lassen und ganz in die Fülle des Dasein eintauchen. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm mit viel persönlicher Freizeit. Morgens und am frühen Abend Yogaklassen mit vielen Asanas, Pranayamas und Meditationen. In diese ganzheitliche Körperarbeit eingefügte Klang-Reisen, geben zudem Raum für weitere Selbsterfahrungen und deinen persönlichen Entfaltungsprozess. Der thematische, rote Faden sind die 7 Bewusstseinsebenen und Energiebereiche, wie sie in der Chakren-Lehre des Yoga-Systems aufgezeigt werden. Die ausgiebige Freizeit in der Tagesmitte gestaltest du nach deinen Bedürfnissen: Alleinsein im Schatten eines Olivenbaumes, lesen in der Hängematte oder Verweilen an der Sonne am langgezogenen Sandstrand der Messarabucht am libyschen Meer.



Andreas Haake
Dipl. Yogalehrer/Komplementärtherapeut
für Yoga & Ayurveda, Supervisor
& Bewegungsschauspieler

Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Wesentliche Bestandteile meines Unterrichts sind klassische Yogastellungen, gelenkbefreiende und die Faszienzüge aktivierende Übungen, fließende Sequenzen, Pranayama, Meditation und Tiefenentspannung. Als körper- und prozessorientierter Komplementärtherapeut begleite ich dich mit Leichtigkeit und Humor mit Yoga und Ayurveda in deine Mitte, in deine volle Kraft und Lebendigkeit.

Andreas – om shanti hari om



andreas-haake.ch



Seminarhaus – Pézoules

Das Seminar findet im kleinen Weiler Pézoules, am Rande des Dorfes Kamilari statt. Die Aussicht erstreckt sich von hier zur 2450 Meter hohen Bergkette des Psiloritis, hinaus auf die mit Olivenhainen bedeckte Ebene, bis an die Meeres-Küste. Die kraftvolle Schönheit der Landschaft und das milde Frühsommer-Klima sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Ein idealer Ort um ganz bei dir zu sein. Der Yogaunterricht findet mehrheitlich draussen statt. Die Klangreisen erleben wir im Innenraum des Hauptgebäudes.



Programm-Ablauf

Samstag Anreisetag

Individuelle Anreise und Check-In in deiner Unterkunft

16.30 – 17.00 Begrüssung im Seminarhaus Pézoules

17.00 – 18.30 Yoga-Abendpraxis

18.30 – 07.30 Individuelle Freizeit

Sonntag, Montag & Dienstag

07.30 – 09.00 Yogamorgenpraxis

09.00 – 09.20 Teepause in Stille

09.20 – 10.00 Pranayama, Meditation, Tiefenentspannung

10.00 – 11.30 Gemeinsamer mediterraner Brunch

11.30 – 16.30 Individuelle Freizeit

16.30 – 18.30 Yoga-Abendpraxis & ganzheitliche Körperarbeit

18.30 – 07.30 Individuelle Freizeit

Mittwoch Ausflugstag

07.00 – 14.00 Wanderung Oleander-Tal. Schwimmen in Meeresbucht & gemeinsamer Brunch.

16.30 – 18.30 Yoga-Abendpraxis & ganzheitliche Körperarbeit

18.30 – 07.30 Individuelle Freizeit

Donnerstag

07.30 – 09.00 Yogamorgenpraxis

09.00 – 09.20 Teepause in Stille

09.20 – 10.00 Pranayama, Meditation, Tiefenentspannung

10.00 – 11.30 Gemeinsamer mediterraner Brunch

11.30 – 16.30 Individuelle Freizeit

16.30 – 18.30 Yoga-Abendpraxis & ganzheitliche Körperarbeit

18.30 – 07.30 Individuelle Freizeit

Freitag

07.30 – 09.00 Yogamorgenpraxis

09.00 – 09.20 Teepause in Stille

09.20 – 10.00 Pranayama, Meditation, Tiefenentspannung

10.00 – 11.30 Gemeinsamer mediterraner Brunch

11.30 – 16.30 Individuelle Freizeit

16.30 – 18.30 Yoga-Abendpraxis & ganzheitliche Körperarbeit

18.30 – 21.30 Gemeinsames Abendessen «Klippenrestaurant»

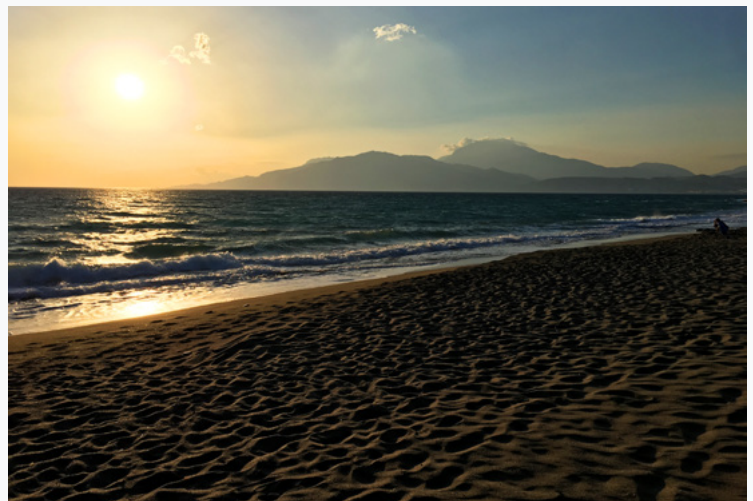
Samstag Abreisetag

Individuelle Gestaltung deines weiteren Aufenthalts

07.30 – 09.00 Yogamorgenpraxis

09.00 – 10.30 Gemeinsamer mediterraner Abschieds-Brunch

10.30 – 11.00 Verabschiedung & Programmende





Persönliche Freizeit in der Tagesmitte

Meer und Strand: Mit dem Mietwagen ist die Messarabucht mit schönem, langgezogenem Sandstrand in 10 Min erreichbar. Auch im ca. 6 km entfernten, sehr schön gelegenen, legendären «Ex-Hippie-Ort» Matala, gibt es Badestrände, kleine Strandcafés, Boutiquen, Sonnenschirme und Liegestühle zur Miete. Viele lauschige und verträumte Plätze in der unmittelbaren Umgebung unseres Seminarplatzes laden zum Verweilen ein. Ganz in der Nähe, kann man die antike Tempelanlage von Festos besuchen und in die reichhaltige Vergangenheit der antiken, minoischen Kultur eintauchen.

Mobilität

Es ist sinnvoll ein Mietauto am Flughafen in Heraklion zu mieten. Ich organisiere im Verlauf der Anmeldungen mögliche Fahrgemeinschaften und koordiniere den reibungslosen Transfer von Heraklion quer über die schmale Insel auf guter Strasse nach Kamilari. Die Fahrt dauert 1 Stunde.

Die Fahrgemeinschaften ermöglichen in den täglichen Freizeiten den unkomplizierten Ausflug zum Meer. Die geteilten Kosten für ein kleines Mietauto sind gut überschaubar. 1 Tankfüllung deckt erfahrungsgemäss den Treibstoffbedarf für die ganze Woche, inkl. 2 Transfers Flughafen-Seminarort Kamilari-Flughafen.

Nachhaltigkeit

Ich bin überzeugt, dass die Teilnahme an diesem Seminar dazu beiträgt, dein Bewusstsein hin zu einer ganzheitlichen und verantwortungsvollen Lebensweise weiter, wirksam zu fördern.

Wir setzen weitere Samen direkt vor Ort und nähren unsere Haltung der Dankbarkeit für unser Dasein in dieser wundervollen Welt.

Mediterran und auch vegetarisch Essen und Geniessen

Reichhaltiger Morgenbrunch unter der Reblauben

Wir kreieren gemeinsam unseren reichhaltigen Morgenbrunch. Hauptsächlich basierend auf frischen, lokalen Produkten aus dem kleinen Dorfladen, berücksichtigen wir alle individuellen Wünsche und geniessen mit allen Sinnen – richtig ayurvedisch.

Zwischendurch

Den ganzen Tag gibt es Pausen-Tee, Kaffee und Früchte. Die Lebensmittel in der Küche stehen dir auch vor dem Morgenbrunch und tagsüber für kleine Zwischenstärkungen zur Verfügung. Du findest auch in deiner Freizeit hübsche Strandbuden oder Tavernen für eine energiespendende Einnkehr.

Individuelles Abendessen

Mehrere charmante Tavernen laden alle TeilnehmerInnen, im kleinen Dorf Kamilari zum Abendessen ein. Auch VegetarierInnen (Vegans) finden reichhaltige, mediterrane Gerichte zum Geniessen. Durch das erfüllende Tagesprogramm ist eine zeitige Nachtruhe unter dem kretischen Sternenhimmel angesagt. Die Sonne geht anderntags um ca. 06.00 Uhr in Form eines unwiderstehlich, grossen Feuerballs im Osten der Messara-Ebene wieder auf und der Hahn kräht – Yoga-Sonnengruss.





Kurskosten & Anmeldung

Kurskosten

Fr. 730.– für 7 Tage Kursprogramm inkl. Brunch, Zwischenverpflegung, Seminarplatz und Reiseorganisation.

Kursanmeldung

Andreas Haake

mail@andreas-haake.ch oder telefonisch +41 (0) 76 387 65 87

Zusatzkosten (individuell)

An- & Abreise

Dein Zielflughafen ist Heraklion. Die Kosten sind abhängig von Flugplan und Airline. Rechne mit ca. Fr. 500.– je nach Buchungszeitpunkt und Flugverbindung.

Wohnen

2 Doppelzimmer à Fr. 60.–/Nacht auf dem Seminarplatz
Einzelzimmer ca. Fr. 40.–/Nacht im Dorf

Mietauto-Sharing

ca. Fr. 150.–/Woche

Abendessen

ca. Fr. 200.–/Woche

Zusatzkosten Gesamt

ca. Fr. 1130.–

Du buchst deine Reise und Unterkunft selber und individuell. Gerne berate ich dich für gute Unterbringungsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe unseres Seminarplatzes und unterstütze Dich, bei Bedarf, bei der Flugbuchung!

Melde dich ganz einfach bei mir:

Andreas Haake

mail@andreas-haake.ch oder telefonisch +41 (0) 76 387 65 87

Versicherungs- und Stornierungsbedingungen

Versicherung für alle Belange der Veranstaltung ist Sache der TeilnehmerInnen. Es ist empfohlen, eine Reiseannulationskosten-Versicherung abzuschliessen (meist schon vorhanden!).

Rücktrittsbedingungen

Ab 30 Tage vor Kursbeginn gilt die gesamte Kursgebühr von Fr. 730.– als geschuldet.

Ich freue mich auf euch!

Andreas