

Yoga-Ferien- Pfingstwoche 2026 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 Jetzt-Seins eintauchen. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Yoga-Programm mit viel persönlicher Freizeit. Morgens und am frühen Abend praktizieren wir Yoga-Asanas – Körperübungen, Pranayamas – Atemübungen und Meditation.

Das Erleben von Klang-Reisen und das meditative Erkunden der 7 Energie-Bereiche der yogischen Chakren-Lehre, geben zudem Raum für weitere Selbsterfahrungen. Die ausgiebige Freizeit in der Tagesmitte gestaltest du nach deinen Bedürfnissen: Alleinsein im Schatten eines Olivenbaumes, lesen in der Hängematte oder Sonnetanken und Schwimmen am nahen Meeresstrand.



Leitung: Andreas Haake
Dipl. Yogalehrer YS & Komplementärtherapeut
für Yoga & Ayurveda mit Branchenzertifikat
OdAKT, Supervisor/Mentor/Fachdozent für KT-
Berufe & Bewegungsschauspieler – YogiDance®.

Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Klassische Yogastellungen, fließende Sequenzen und adaptierte, die Muskelfaszien-Züge aktivierende Übungen, sind genauso wesentlicher Bestandteil meines Unterrichts, wie eine bewusste Atemführung, klassische Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung. Mit Leichtigkeit und Humor begleite ich dich in deine goldene 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, hinunter auf die mit Olivenhainen bedeckte Messara-Ebene, bis hin zum Küstensaum des libyschen Meeres. 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, unter einer Reblaufe statt. Im Innenraum des Hauptgebäudes, finden die Individuelle Morgenmeditation und die Klangreisen am frühen Abend, statt.



Programm-Ablauf

Samstag Anreisetag

Individuelle Anreise und Check-In in deiner Unterkunft

- 16.30 – 17.00 Yoga-Begrüßungs-Apéro im Seminarhaus
- 17.00 – 18.30 Yoga-Abendpraxis
- 18.30 – 07.30 Individuelle Freizeit

Sonntag, Montag, Dienstag & Donnerstag

- 06.45 – 07.15 Raum für individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 07.45 – 09.45 Yoga-Morgenpraxis, Pranayama & Tiefenentspannung
- 09.45 – 11.00 Mediterraner Brunch – Gemeinsam Vorbereiten & Geniessen
- 11.00 – 16.30 Individuelle Freizeit
- 16.30 – 18.30 Yoga-Abendpraxis, Pranayama & Klangreise
- 18.30 – 07.45 Individuelle Freizeit

Mittwoch Ausflugs-Tag

- 06.45 – 07.15 Raum für individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 07.45 – 14.00 Wanderung Oleander-Tal & Brunch an der Meeresbucht
- 16.30 – 18.30 Yoga-Abendpraxis & Yoga-Nidra (Schlaf der Yogis)
- 18.30 – 07.30 Individuelle Freizeit

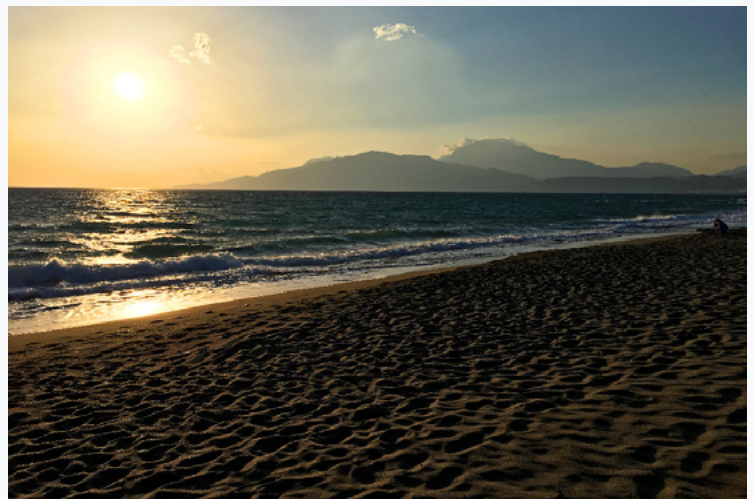
Freitag

- 06.45 – 07.15 Raum für individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 07.45 – 09.45 Yoga-Morgenpraxis, Pranayama & Tiefenentspannung
- 09.45 – 11.00 Mediterraner Brunch – Gemeinsam Vorbereiten & Geniessen
- 11.00 – 16.30 Individuelle Freizeit
- 16.30 – 17.30 Sanfte Yogaübungen & Klangreise
- 18.00 – 21.30 Klippenspaziergang und gemeinsames Abendessen im Restaurant

Samstag Abreisetag

- 06.45 – 07.15 Raum für individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 07.30 – 08.30 Sanfte Yogaübungen & Abschluss-Circle
- 09.00 – 10.15 Abschieds-Brunch

Rückreise oder individuelle Gestaltung deines weiteren Aufenthalts.





Wohnen

Die maximal 6 Teilnehmer/innen finden alle schöne Zimmer/appartments mit Doppelbetten zwischen 60 und 80 CHF/Nacht, direkt beim Seminarhaus. Die Zimmer-Buchung erfolgt über den Kursleiter. Die kleine Gruppengrösse ermöglicht ein ruhiges und respektvolles mit- und nebeneinander. Die 2 DZ direkt auf dem Seminarort sind von Freitagabend 22. Mai bis So. 31. Mai verfügbar.

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 Badebuchten, Strandcafés und Boutiquen. Oder lege dich einfach in eine Hängematte auf dem Seminarplatz und horche dem Zikaden-Gezirpe. Finde eine verträumte Ecke in der unmittelbaren Umgebung. Ganz in der Nähe, kann man auch 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 gerne auch Taxitransfers und Fahrgemeinschaften. Vom Flughafen in Heraklion, quer über die schmale Insel zur Südküste, nach Kamilari, dauert die Fahrt knapp 1 Stunde. Wichtig; ein Auto oder eine Mitfahrgelegenheit ermöglicht in den täglichen Freizeiten den unkomplizierten Ausflug zum Meer. 1 Tankfüllung deckt erfahrungsgemäss den Treibstoffbedarf für die ganze Woche, inkl. 2 Transfers, Flughafen-Seminarort-Flughafen.

Mediterran Essen und Geniessen

Mediterraner Yogi-Brunch unter der Reblauben

Wir kreieren gemeinsam unseren reichhaltigen Ayurveda-Brunch, hauptsächlich basierend auf frischen, lokalen Produkten aus dem kleinen Dorfladen. Wir berücksichtigen alle individuellen Wünsche und geniessen mit allen Sinnen im Schatten unter der Reblauben.

Zwischendurch

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

Individuelles Abendessen

Verschiedene, charmante Tavernen laden alle TeilnehmerInnen, im kleinen Dorf Kamilari zum Abendessen ein. Auch VegetarierInnen und VeganerInnen, finden reichhaltige, mediterrane Gerichte zum Geniessen. Durch das erfüllende Tagesprogramm ist eine zeitige Nachtruhe unter dem kretischen Sternenhimmel empfohlen. 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-Sonnen-Gruss.



Kurskosten & Anmeldung

Kurskosten

Fr. 730.– für 7 Tage Kursprogramm inkl. Yogi-Brunch, Zwischenverpflegung, Seminarplatz und Unterstützung in der 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 der Flugverbindung und dem Buchungszeitpunkt. Rechne mit ca. CHF 500.–. (edelweiss oder aegean-air,...)

Wohnen

2 Doppelzimmer mit geteilter Toilette und sep. Dusche gleich beim Haupthaus und der Outdoor-Yoga-Laube für CHF 60.– (Einzelbelegung CHF 50.–)

2 Doppelzimmer/appartments in 150 Meter Gehdistanz im Haus der Nachbarin für CHF 80.–/Nacht mit wunderbarer Aussicht. Weitere Unterkünfte gibt es auch im nahen Dorf.

Mietauto-Sharing

ca. CHF 200.–/Woche

Abendessen

ca. CHF 250.–/Woche

Zusatzkosten Gesamt

ca. CHF 1300.– (gemäss Unterkunft)

Gerne berate ich dich bei der Flug- und Mietauto-Buchung und berate dich bei der Wahl deiner Übernachtungsoptionen. Kontaktiere mich gerne auch für weitere Informationen:

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.

Rücktrittsbedingungen

Ab 30 Tage vor Kursbeginn gilt die gesamte Kursgebühr und die über mich gebuchte Unterkunft als geschuldet.

Ich freue mich auf eine erfüllende Zeit mit viel Yoga, gutem Essen, lieben Menschen, Sonne und Meer ...

Herzlich Andreas