



# Yoga-Pfingst- woche auf Kreta 2023

**Mit Yoga & Ayurveda deine volle  
Lebenskraft und Freude erfahren**

Während diesen 7 Frühsommertagen im male-  
rischen Dorf Kamilari an der Südküste Kretas  
kannst du den Alltag weit hinter dir lassen und  
ganz ins Dasein eintauchen. Es erwartet dich  
ein abwechslungsreiches Programm mit viel  
persönlicher Freizeit. Wir praktizieren regelmässig  
morgens und am frühen Abend Yoga, Prana-  
yama und Meditation. Geführte Klang-Reisen  
und ganzheitlich, kreative Körperarbeit geben zu-  
dem Raum für deinen persönlichen Entfal-  
tungsprozess. Die ausgiebige Freizeit in der  
Tagesmitte gestaltest du nach deinen Bedürf-  
nissen: Alleinsein im Schatten eines Oliven-  
baumes, 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 prozess-  
orientierter Komplementärtherapeut begleite ich  
dich mit Leichtigkeit und Humor mit Yoga und  
Ayurveda in deine Mitte, in deine volle Kraft und  
Lebendigkeit.

andreas



## 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 Messara-Ebene und bis an die Küste 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 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

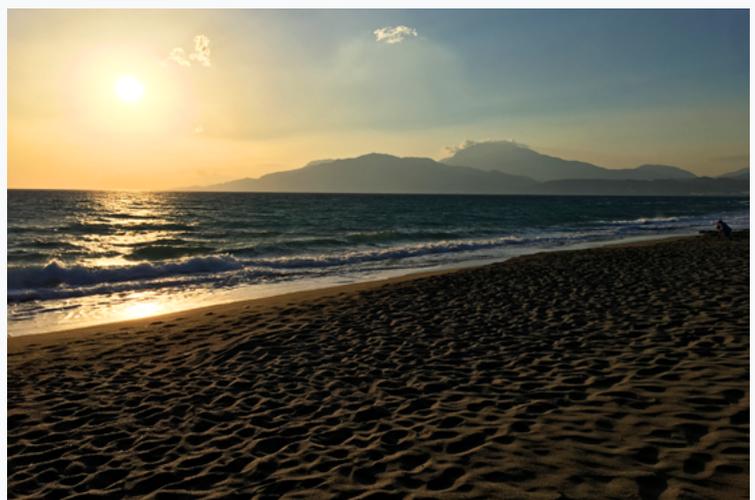
#### Freitag

- 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 Mietauto ist die Messarabucht mit schönem, langgezogenem Sandstrand in 10 Minuten erreichbar. Dort gibt es kleine Strandcafés, Sonnenschirme und Liegestühle zur Miete. Ein Besuch des «Ex-Hippie»-Ortes Matala, mit seinen interessanten Souvenirshops und Fancy-Cafés ermöglicht ein konventionelles, touristisches Erlebnis. Viele lauschige und verträumte Plätze in der unmittelbaren Umgebung unseres Seminarplatzes laden zum Verweilen ein. Ganz in der Nähe kann man die antike Anlage 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 ca. 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 reicht, erfahrungsgemäss für die ganze Woche.

## Nachhaltigkeit

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

Wir setzen Samen direkt vor Ort und können zudem eine freiwillige Spenden-Aktion für einen lokalen guten Zweck durchführen.

## Mediterran und ayurvedisch Essen und Geniessen

### Morgenbrunch unter der Reblaube

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

### Zwischendurch

Pausen-Tee, Kaffee, Früchte und kleine Snacks stehen dir tagsüber zur Verfügung. Du findest auch in deiner Freizeit hübsche Strandbuden oder Tavernen für eine energiegesspendende Einkehr.

### Abendessen

Mehrere charmante Tavernen laden dich im kleinen Dorf Kamilari zum Abendessen ein. Auch Vegetarier finden reichhaltige, mediterrane Gerichte zum Geniessen. Durch das erfüllende Tagesprogramm ist eine zeitige Nachtruhe unter dem kretischen Sternenhimmel angesagt. Die Sonne geht um ca. 06.00 Uhr in Form eines unwiderstehlich, grossen Feuerballs im Osten der Messara-Ebene auf.



## Kurskosten & Anmeldung

### Kurskosten

CHF 690.– für 7 Tage Kursprogramm inkl. Brunch, Zwischenverpflegung, Seminarplatz und Reiseorganisation.

### Kursanmeldung

Andreas Haake

[mail@andreas-haake.ch](mailto: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. CHF 500.00.

### Wohnen

Einzelzimmer um ca. CHF 40.00/Nacht.

### Mietauto-Sharing

ca. CHF 150.00

### Abendessen

ca. CHF 200.00

### Zusatzkosten Gesamt

ca. CHF 1130.00

Du buchst deine Reise und Unterkunft selber und individuell. Gerne zeige ich dir die Unterbringungsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe unseres Seminarplatzes auf und unterstütze dich ebenfalls bei der Flugbuchung!

Melde dich ganz einfach bei mir:

Andreas Haake

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

### Versicherungs- und Stornierungsbedingungen

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

### Rücktrittsbedingungen

Ab 30 Tage vor Kursbeginn gilt die gesamte Kursgebühr von CHF 690.00 als geschuldet.

ich freue mich auf dich!