



Yoga-Früh- sommerwoche 2025 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 Programm mit viel persönlicher Freizeit. Morgens und am frühen Abend Yogaklassen mit vielfältigen Yoga-Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Meditationen. In diese ganzheitliche Körperarbeit eingefügte Klang-Reisen, geben zudem Raum für weitere Selbsterfahrungen in deinem persönlichen Entwicklungsprozess. Der thematische, rote Faden bilden die 7 Bewusstseinssebenen und Energiebereiche, der Chakren-Lehre des klassischen Hatha-Yoga-Systems. Zusammen mit den Qualitäten und Eigenschaften der 5 Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Luft und Aether, können wir unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmung in den Yogaübungen qualitativ beeinflussen und verfeinern. Die ausgiebige Freizeit in der Tagesmitte gestaltest du nach deinen Bedürfnissen: Alleinsein im Schatten eines Olivenbaumes, lesen in der Hängematte oder Sonnenbaden und Schwimmen am nahen Meeresstrand.



Mit Andreas Haake
dipl. Yogalehrer YS & Komplementärtherapeut
für Yoga & Ayurveda mit Branchenzertifikat
OdAKT, Supervisor & Mentor 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



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 Psilorit, 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 Reblauge statt. Im Innenraum des Hauptgebäudes – Parea, erleben wir die Individuelle Morgenmeditation und die Klangreisen am frühen Abend.



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 – 07.45 Individuelle Freizeit

Sonntag, Montag, Dienstag & Donnerstag

06.30 – 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, Klangreise & Abschluss-Runde

18.30 – 07.45 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 – 07.45 Individuelle Freizeit

Freitag

06.30 – 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 Klangreise & Abschluss-Runde

18.00 – 21.30 Klippenspaziergag und gemeinsames Abendessen im Restaurant

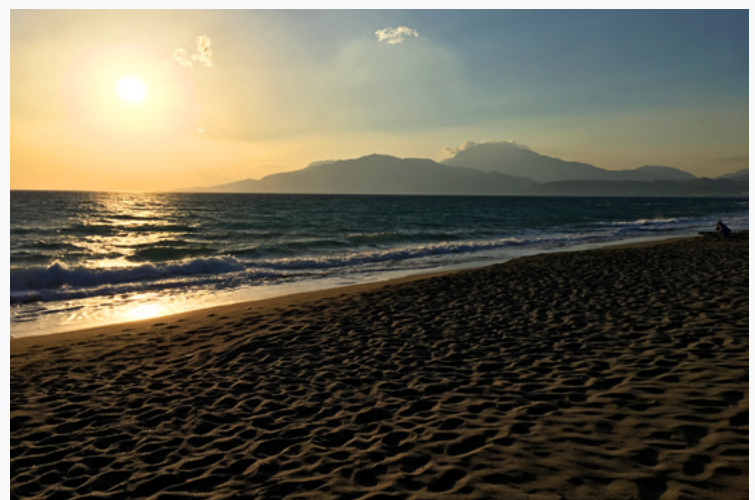
Samstag Abreisetag

06.30 – 07.15 Raum für individuelle Morgenmeditation in der Stille

07.30 – 08.30 Yogamorgenpraxis & Abschluss-Circle

09.00 – 10.15 Abschieds-Brunch

Rückreise oder individuelle Gestaltung deines weiteren Aufenthalts.





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. Leg dich einfach in eine Hängematte auf dem Seminarplatz und horche dem Zikaden-Gezirpe oder 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 im Verlauf der Anmeldungen mögliche Fahrgemeinschaften für den reibungslosen Transfer von Heraklion quer über die schmale Insel auf guter Strasse, zur Südküste, nach Kamilari, unserem Seminar-Ort. Die Fahrt dorthin dauert 1 Stunde.

Fahrgemeinschaften ermöglichen auch 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-Flughafen.

Nachhaltigkeit

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

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

Mediterran und auch vegetarisch Essen und Geniessen

Mediterraner Yogi-Brunch unter der Reblauben

Wir kreieren gemeinsam unseren reichhaltigen Brunch, hauptsächlich basierend auf frischen, lokalen Produkten aus dem kleinen Dorfladen. Wir berücksichtigen 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 Brunch und tagsüber für kleine Zwischenstärkungen zur Verfügung. Du findest auch in deiner Freizeit hübsche Strandbuden und Tavernen für eine energiespendende Einkehr.

Individuelles Abendessen

Verschiedene, charmante Tavernen laden alle TeilnehmerInnen, im kleinen Dorf Kamilari zum Abendessen ein. Auch VegetarierInnen und sich vegan Ernährende, 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-Sonnengruss.





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. Fr. 500.–.

Wohnen

2 Doppelzimmer à Fr. 60.–/Nacht auf dem Seminarplatz
 EZ und DZ, Apartments, Fr. 40.– bis 70.– pro Nacht und Person, im Dorf.

Mietauto-Sharing

ca. Fr. 150.–/Woche

Abendessen

ca. Fr. 200.–/Woche

Zusatzkosten Gesamt

ca. Fr. 1270.–

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