

Die Yogawoche findet in Kamilari statt. Das verträumte, blumenverzierte Dorf liegt in Hügeln eingebettet, nur wenige Kilometer vom Meer entfernt. Vom Seminarplatz, dem Weiler Pezoules aus, schweift der Blick über ausgedehnte Olivenhaine zur gegenüberliegenden, über 2000 Meter hohen Bergkette des Psiloritis, bis hin zum Meer. Der Golf von Messara formt hier eine grosse Bucht mit unverbauten Sandstränden. Die Landschaft und der Charakter dieser Region ist geprägt von archaischer Schönheit.

www.andreas-haake.ch

Pakete

Im DZ CHF 840.—

Im EZ CHF 1010.—

Nicht eingeschlossen:

Flüge und Nachtessen

ca. CHF 550.—

Anmeldung & Info

info@andreas-haake.ch

076 387 65 87



KRETA

Yoga-Auffahrtswoche
Sa. 25. Mai - Sa. 01. Juni 2019

Eine Woche
Kraft tanken

Prana-Yoga

mit Andreas Haake



Yoga und Atem, Meditation und Entspannung

Eine Woche Prana-Yoga im Süden Kretas. Durch die tägliche Körperarbeit kannst du Kraft und Energie aufbauen. Die intensive Atemarbeit stärkt dein Nervensystem. Durch Innenschau, Meditation und Tiefenentspannung findest du Ruhe, Klarheit und viel Raum für dich.

Tagesablauf:

07.00 – 07.30

Morgenmeditation im Schweigen
Morgentee im Schweigen

07.45 – 09.45

Prana-Yoga 1
Reichhaltiger Brunch (gemeinsam
zubereitet)

09.45 – 11.30

Lange Mittagspause am Meer
oder im Schatten eines Olivenbaumes

16.00 – 18.00

Prana-Yoga 2
Essen in der Taverne oder
nach Absprache gemeinsam zubereitet.

Tagesausflug ins Oleandertal

Wanderung, Yoga, Schwimmen
Brunch am Strand

Meditation im Sonnenuntergang

über der Messarabucht mit an-
schliessendem gemeinsamen
Nachtessen im Restaurant.

