

Yoga-Retreat 13.-20. Juli 2019 KRETA

mit Horst Buchebner und Andrea Hofer



Horst Buchebner

geprüfter Yogalehrer I.Y.T.A. und YIV seit 2012, Vollmitglied 500+ Yogaver einigung Österr. Yogapraxis seit 2006.

Ausbildungen bei Reinhard H. Scholze (YIV), Dr. Sushil Bhattacharya, Florian Palzinsky (Meditation) und Reinhard Palm (Philosophie).

Das Yoga-Retreat in Kreta richtet sich an Yogapraktizierende jeder Altersstufe und Konstitution, die ihre Yogapraxis erweitern und die Wirkung des Yoga tiefer erfahren wollen. Wir praktizieren den Klassischen Yoga nach Patanjali, Hatha, Raja, Kriya und Tantra Yoga in sanfter und intensiver Form. Die tägliche Asana-, Pranayama- und Meditationspraxis (morgens und abends) wird durch Theorieeinheiten und praktische Übungen ergänzt, die dazu dienen, sich selbst intensiver zu erfahren und mit dem täglichen Leben in Einklang zu bringen. Retreat - Rückzug - Einkehr zu sich selbst. Wir planen neben den Vormittagseinheiten, wenn möglich, auch eine Vollmondmeditation. Das Retreat ist **nicht für Anfänger** geeignet.

Die An- und Abreise nach/von Kreta sowie der Transfer nach Kato Zakros sind selbst zu organisieren. Wir empfehlen ein Mietauto vom Flughafen Heraklion. Mit dem Auto braucht man ca. 3 Stunden nach Kato Zakros. Die Straßen sind gut ausgebaut. In dem kleinen Ort direkt am Meer mit seinen netten Tavernen und einem schönen Strand mit Liegestühlen, Sonnenschirmen und mit einer natürlichen Beschattung durch Bäume wird auf Nachhaltigkeit und Naturschutz großer Wert gelegt. Das Trinkwasser kann man direkt aus der Leitung trinken. Die Gehzeit von der Unterkunft zum Strand dauert ca. 10 min. In der Ortschaft Zakros, ca. 7 km weiter oben liegend, gibt es Einkaufsmöglichkeiten. Wer sich neben Yogapraxis und Strand fürs Wandern begeistert oder für archäologische Ausgrabungen interessiert, wird an diesem Ort reichlich beschenkt werden.

Gerne sind wir bei der Flugbuchung durch das Reisebüro Columbus behilflich.



Mag. Andrea Hofer

geprüfte Yogalehrerin I.Y.T.A. und YIV seit 2012, Vollmitglied 500+ Yogaver einigung Österreich, Cranio Sacral CSIR und Shiatsu Praktikerin.

Ausbildungen bei Lila Gmasz und Reinhard H. Scholze (YIV), Thomas Bannenberg, Dr. Sushil Bhattacharya und Florian Palzinsky.

KOSTEN

Unterricht:

Euro 390 (12 Sitzungen + 8 Stunden)
Anzahlung auf Unterricht: € 150

Unterkunft:

Studio A: € 80/NF mit Meerblick
Studio B: € 60/NF mit Gartenblick
Anzahlung auf Unterkunft: 30%
des Gesamt-Wochenpreises

UNTERKUNFT

Stella's Traditional
Kato Zakros, Kreta, Griechenland

www.stelapts.com

ANMELDUNG BEI HORST BUCHEBNER

E: horst@ahimsashala.at
T: +43 664 350 40 26

Es gelten die AGB
AhimsaShala.

AGB, Unterrichtshinweise
und nähere Infos unter
www.ahimsashala.at