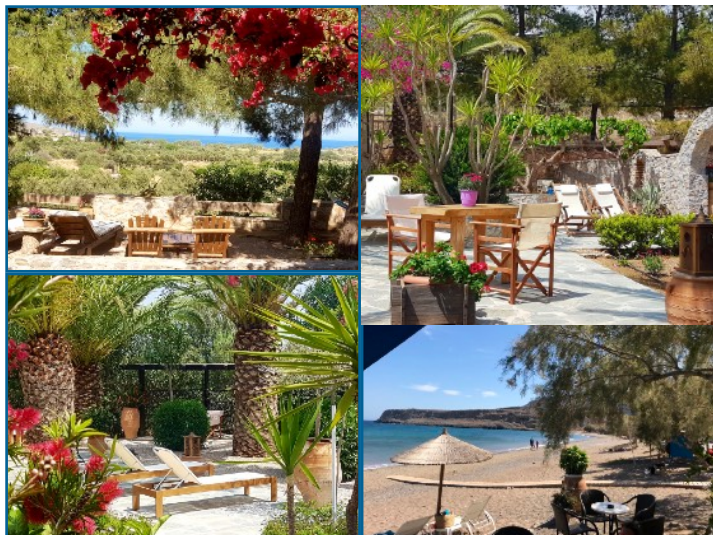


Yoga-Woche 6.-13. Juli 2019 KRETA

mit Horst Buchebner



Horst Buchebner

geprüfter Yogalehrer I.Y.T.A. und YIV seit 2012, Vollmitglied 500+ Yogavereinigung Österr.

Yogapraxis seit 2006.

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

Die Yoga-Woche in Kato Zakros im Osten Kretas richtet sich an Yogapraktizierende jeder Altersstufe und Konstitution. Wir praktizieren den Klassischen Yoga nach Patanjali. Die Yogapraxis umfasst Hatha, Raja, Kriya und Tantra Yoga. Das Üben beinhaltet Körperpositionen (Asanas), Energie- und Atemregulierung (Pranayama), Konzentrationsübungen (Dharana) und Meditation (Dhyana). Es handelt sich um einen sanften und achtsamen Yoga. Es werden Yogaeinheiten morgens und abends angeboten.

Die An- und Abreise nach/von Kreta sowie der Transfer nach Kato Zakros sind selbst zu organisieren. Ich empfehle 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 bin ich bei der Flugbuchung durch das Reisebüro Columbus behilflich.



Es gelten die AGB
AhimsaShala.

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

KOSTEN

Unterricht:

Euro 330 (12 Sitzungen)
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

