

yoga

BRIGITTE BLANKA
auf Kreta



Triopetra – die drei Felsen im Meer stehen da wie gemalt. Dieser sonnenverwöhnte, unglaublich kraftvolle Ort an der Südküste Kretas inmitten unberührter Natur, endlosen, einsamen Stränden, ruhigen Buchten, markanten Bergen, Schluchten und Flüssen ist der ideale Rückzugsort für unsere Yogawoche. Das besondere Licht, die magischen Sonnenuntergänge, das in allen Blautönen schimmernde Meer und die herzliche Gastfreundschaft der Kreter lässt uns den Alltag vergessen und in ein Gefühl wunderbarer Leichtigkeit und Lebensfreude eintauchen...

Unser Yogaraum liegt eingeschmiegt am Hang mit einem weiten Blick in die Landschaft, über Olivenhaine bis zum Horizont wo der Himmel das Meer berührt. Wir beginnen den Tag mit einer fließenden Yogapraxis, die unseren Körper kräftigt, öffnet und energetisiert. Die abwechslungsreichen Abfolgen verleihen uns Spannkraft und gute Laune für einen wunderbaren Tag am libyschen Meer. Danach gibt es einen reichhaltigen, vegetarischen Brunch im Hill of Calm, Panagiota verwöhnt uns mit landestypischen Gerichten mit Zutaten aus eigenem biologischen Anbau. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Am frühen Abend treffen wir uns wieder zu einer sanften, regenerativen Yogapraxis. Pranayama, Meditation und ruhige, länger gehaltene Dehnungen am Boden schulen Achtsamkeit und Bewusstsein für den Körper, den wir als Tempel der Ruhe und der Kraft erfahren. Zum gemeinsamen Abendessen treffen wir uns in unterschiedlichen umliegenden Tavernen.

An diesem magischen Ort stärken wir uns durch das tägliche Yoga die Elemente der Natur, die uns umgibt: Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Dazwischen bleibt genügend Zeit für ausgedehnte Strandspaziergänge entlang der unberührten Küste und Baden oder Schnorcheln in einsamen Buchten im türkisblauen Meer. Die umliegenden typischen Bergdörfer, antike Stätten wie die minoische Stadt Phaistos, Hochebenen, Klöster, Kapellen und auch die verwinkelte Altstadt von Rethymnon laden zum Erkunden ein, dafür stehen die Mietwagen für den gesamten Zeitraum zur Verfügung. Der nahegelegene Palmenwald von Preveli ist Weltnaturerbe. Auch die Hippiehöhlen von Matala sind einen Besuch wert. Ein freier Tag eignet sich für längere Unternehmungen und Ausflüge. Oder einfach nur mit einem Glas Frappé auf der herrlichen Terrasse von Pavlo's Place den Blick über das endlose Meer schweifen lassen...



Frühlingserwachen
09. - 16.05.2024

Goldener Herbst
26.09 - 03.10.2024

Lichtblick
02. - 09.10.2025

Leistungen pro Person: Unterkunft in der Villa Thalassa und anderen schönen Zimmern /Bungalows in der nahen Umgebung. 3 Stunden Yogaunterricht täglich (ausser am An- und Abreisetag, 1 Tag ist zur freien Verfügung) Vormittags Vinyasa Flow, abends Pranayama, Yin und regeneratives Yoga. Reichhaltiger vegetarischer Brunch, Mietwagen anteilig.

Einzelzimmer: 1299.- / Doppelzimmer: 1099.- / 3-er Bungalow: 999.-

(Nicht enthalten: Flug, Benzin, Abendessen a la carte in umliegenden Tavernen. Gerne gebe ich Tipps zur Flugbuchung: Memmingen – Chania mir Ryanair oder München – Heraklion mit Lufthansa oder Condor.)

