

KRETA griechen- land



seminare
und
offenes programm

insel der götter & mythen

ein reiseangebot der partnerfirma von
andersreisen – kreativ



südkreta—plakias

willkommen am (fast) südlichsten punkt europas - auf der insel des minos. schon zeus, in der gestalt eines stiers, entführte die phönizische königstochter europa und verführte sie hier.

im zentrum der südküste – direkt afrika gegenüber – liegt das malerische plakias mit ursprünglichen bergdörfern, tiefen schluchten, bizarren berglandschaften und kleinen buchten mit glasklarem wasser.

mit über 300 sonnentagen im jahr, gehört kreta zu den sonnenreichsten plätzen in europa. baden ist von april bis in den november hinein möglich. das meer hier gehört zu den saubersten gewässern des mittelmeeers und ist ein paradies für delphine, meereschildkröten und robben. der hohe salzgehalt des wassers hat heilende wirkung und trägt zur entspannung und zum wohlbefinden bei.

unterkunft

Sie wohnen in familienhotels, die von den griechischen eigentümern persönlich geführt werden. obst und gemüse stammen vielfach aus dem eigenen garten. der schwerpunkt unserer angebote liegt auf dem kreativsektor und ermöglicht mit qualifizierten künstlerinnen und kursleiter/innen ein intensives erlebnis. zum strand mit seinem sauberen, glasklarem wasser ist es nur ein katzensprung. bei unseren wander- & ausflugsangeboten bekommen Sie einen einblick in die seele kretas, wie es in dieser form selten zu finden ist. der geeignete platz für alle, die ruhe und entspannung, abseits vom massentourismus und in kleinen gruppen suchen. ideal für singles und alleinreisende.

JAHRESÜBERSICHT 2011



an fünf tagen in der woche von sonntag bis donnerstag 3 – 6 std./tag. intensiv, kreativ, meditativ, sinnlich! dein spezielles kreta-erlebnis. hier können sie ihren ganz persönlichen interessen folgen. sie haben es in der hand, intensiv, interessant, kreativ und erholsam zugleich ihren urlaub auf kreta zu gestalten. unsere dozenten werden sie mit ihrem fachwissen und ihrer begeisterung anstecken. wir wollen nur eines: dass sie zufrieden und bereichert nach hause fliegen! im anschluss oder vor einem seminar kann ein erholsungs- und badeurlaub mit dem »offenen« programm gebucht werden!

reiseNr	termin	Kursthema	referent	euro
offenes programm - wöchentliche angebote				
	14.05.-16.07.	off. programm: „aktiv & spannend“ wöchentliches angebot	team	480
	27.08.-08.10.	off. programm: „gesund & vital“ wöchentliches angebot	sylvia schmid	480
seminare				
	24.06.-01.07.	qi gong for life & meridianklopfen	f.krepp & e. gerigk	690
	09.09.-16.09.	die innere sonne	cord cordes	640
	16.09.-23.09.	am puls des lebens (tantragruppe)	saleem m. riek	825
	23.09.-30.09.	erfüllte partnerschaften	monika & andreas redl	890
	30.09.-07.10.	deine malreise	lydia kafka	660
	30.09.-07.10.	biodanza und kraftorte auf kreta	p. bader & s. sauer	690
workshopangebote				
	13.05.-20.05	foto-woche mit ausflügen	matthias j. ulrich	480
	10.06.-17.06.	bogenschiessen & yoga	matthias j. ulrich	480
	24.06.-01.07.	wandern im tal finikas	georgos georgoulakis	480
	26.08.-02.09.	bogenschiessen & yoga	matthias j. ulrich	480
	02.09.-09.09.	wandern im tal finikas	georgos georgoulakis	480
	30.9.-7.10.	foto-woche mit ausflügen	matthias j. ulrich	480

**wer die wahl
hat -
kann wählen!**



hotel souda mare

die seminarleiter können durch gleich qualifizierte leiter ersetzt werden. es besteht kein anspruch auf präsenz des erwähnten seminarleiters. diese/er/der/die teilnehmer garantiert, dass er sich in der lage fühlt an dem teilweise intensiven gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die verantwortung zu übernehmen * mindestteilnehmerInnenzahl: 6 personen

leistungen (gilt auch für das „offene programm)

- unterkunft zu zweit im dz mit du/wc/balkon oder terr (halbe dz-buchungen, sofern eine gegenbuchung erfolgt. ansonsten wird der ez-preis verrechnet)
- griechisches frühstücksbuffet & zwei abendessen
- teilnahme am programm / seminar
- flughafentransfer am freitag oder samstag von heraklion im sammeltransfer
 - kinderermässigung im zimmer mit mindestens einem erwachsenen:
0-2 jhr. 75%, 3-13 jhr. 50%, 14-16 jhr. 25 %

zusatzleistungen

- verlängerungswoche mit offenem programm € 420
- dz als einzelzimmer: mai & okt. € 90 sonst € 140 / woche
- hotel phoenix 1. stock meerblick + € 10 /tag
- begleitperson ohne programm im dz € 370 / woche
- flughafentransfer an anderen tagen bis zu € 120 je taxi & fahrt
(bei 2 personen im sammeltransfer je 70€,
bei 3 personen je 47€, bei 4 personen je 35€)
- alternativ: mietauto für eine woche von und zum flughafen ab € 25 /tag
- buchungspauschale € 30
- flugticketing € 50
- urlaubsverlängerung ohne programm auf anfrage möglich
- irrturn & preisänderung vorbehalten

alternative anreise

mietauto für 7 tage einschl. flughafen an- und abreise. gerne geben wir ein angebot ab. bei mietung von 14 tagen wird ein fahrer für den flughafen-transfer gestellt.

bus vom flughafen. info kann von uns angefordert werden.



hotel phoenix



hotel damnoni paradise

**tanzen
macht
glücklich**



SEMINARE— DETAILINFOS

qi gong for life & meridianklopftechniken - kursurlaub für die seele!

24.06. – 01.07. 11 | preis: € 690

qi gong for life nach master gao yun die sanft fließenden bewegungen führen in die stille und zur aufnahme neuer lebensenergie aus der natur, emotionen werden balanciert, der geist beruhigt und blockaden gelöst. erleben sie lebensfreude, ausgeglichenheit und mentale frische!

meridianklopftechniken

mit hilfe der meridianklopftechniken kann sich die seele von emotionalem ballast (angst, trauer, wut, schuldgefühle etc.) befreien, und sie wird offen für neue ziele. die im urlaub erlernten techniken sind später im alltag leicht anwendbar. kurszeit: ca. 4 stunden

frithjof krepp, diplom pädagoge, qi gong-lehrer, coach in firmen und m.e.t.-therapeut. **eva gerigk**, heilpraktikerin (psychotherapie) und m.e.t.-therapeutin

achtung preisvorteil! „qi gong for life“ mit fr. krepp wird von den gesetzlichen krankenkassen bezuschusst (je nach kasse zwischen 75 € & 180 €).

schamanismus & lichtarbeit

01. - 08.07. | preis euro 660

wir trommeln für den weltfrieden und lösen die spannungen von körper & geist!

kursinhalt: entspannungsübungen – blockadenlösungen – heilmeditation – reinigung der aura – tänze und mantren – indianische gesänge – meditatives trommeln – harmonisierung des geistes und der seele – stabilisierung des inneren gleichgewichtes – aufnahme der positiven energie im körper und schamanische heilungszeremonien. die heilende wirkung dieser methode wird seit jahrhunderten von den völkern des amerikanischen kontinents angewandt. wer eine trommel hat, bitte mitbringen.

leonardo sánchez, geb. 1955 in santa fé/ argentinien. die ersten 16 jahre seines lebens verbrachte er im nordost-argentinischen dschungel (guarani-indiander-gebiet). das volk der mocovi-indianer, dem er zugehört, ist im aussterben beg-

riffen, und er schloss sich den in nordargentinien, brasilien und paraguay heimischen guarani-indianern an. in dieser zeit lernte er die alten heilungszeremonien seiner vorfahren kennen, die er nun seit 17 jahren in europa weiter gibt.

gesundheit im einklang mit den gesetzen der natur

es ist uns ein anliegen und eine grosse freude, den menschen die kraft und fülle der natur nahe zu bringen und zu nutzen.

mittels schamanismus, lichtarbeit, entspannungsübungen, körper- und energiarbeit lernen wir unseren körper erfahren, blockaden lösen, die emotionen betrachten, das hamsterrad des denkens anhalten, zugang zu unserer intuition finden, den inneren heiler wecken. wir lösen uns vom stress des alltags um stille und glück in uns zu finden, stabilisieren das innere gleichgewicht und kommen in einklang mit unserem selbst.

die natur unterstützt unsere arbeit. wir entdecken kraftplätze und bauen kraftobjekte. unsere arbeit ist geprägt von liebe und achtsamkeit gegenüber unseren mitmenschen und der natur.

lucia haller, 1956 in österreich geboren, lebt und arbeitet in der schweiz. vielseitig ausgebildet in natürlichen heilmethoden u.a.. heilpraktiker, psychologie und psychotherapie, geistigem heilen (svnh geprüft), medialität, farbtherapie, energetische massagen mit langjähriger erfahrung in eigener praxis.

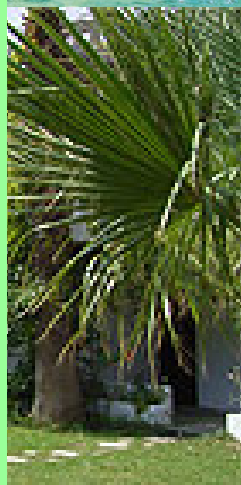
kretische landschaften - malen

02. - 09.09. | preis euro 730

wichtig ist das genaue hinsehen. nicht das schnelle bild ist das ziel, sondern das genaue betrachten und die freude das empfundene kreativ umzusetzen.

kreta mit seinem sündlichem licht ist die richtige insel um die transparenz der septemberfarben auf das blatt zu bringen. wir malen vor ort an unterschiedlichen plätzen, in kretischen dörfern, am strand und meer und in olivenhainen.

ich helfe euch dabei zu sehen, ein bild zu bauen und ein qualitatives aquarell zu malen. am ende jeder malsession besprechen wir die bilder noch einmal eingehend.



zwischen meer und bergen



jos. k. biersack, geboren in weiden in der oberpfalz. studium mit diplom an der akademie der bildenden künste in nürnberg bei prof. w. puchner. seit 1990 freischaffender künstler. über 50 einzelausstellungen, vorwiegend in österreich, schweiz, südtirol und new york. zahlreiche werke in öffentlichen und privaten sammlungen. dozent der kunstakademie reichenhall, sommerakademie stift geras in nö, sommerakademie zakynthos, heribert-loser-akademie windberg, alpin-akademie ramsau

die innere sonne - präsenz, meditation, tanz

09.09.-16.09.11, souda mare | preis: € 640
blauer endloser himmel ... musik ... sonnenuntergang über dem meer ... warmer kretischer wind auf der haut ... leckeres essen, herrlicher wein ... freude ... lachen am frühstückstisch ... spüren des atems, der bewegungen im tanzen ... süsse stille in meditation ... strömende lebensenergie im körper ... baden im blauen klaren meer ... offenheit ... inspirationen ... neue ideen und schritte ... sein ... augen blicke ... die innere sonne erstrahlt !

in dieser woche sind wir intensiv im jetzt und im erleben. wir geniessen mit allen sinnen, mit herz, körper, atem und verstand - die erfahrung der präsenz. wir spüren die alles-seiende energie. wir erleben und erlernen diese schritte so, dass wir sie auch im alltag zuhause anwenden können. meditationen, körper-atem-energie-arbeit, tanzen & singen sowie konzentrierte bewusstheitsschulung - ergänzt durch lachen und herzliche gemeinschaft - und natürlich: freie zeiten und das herrliche warme kreta um uns herum ! - du bist mir willkommen! ca. 4-5 std. täglich.

cord cordes, trainer & coach, diplompädagogin, spiritueller lebenskunst-lehrer, autor von „jeremias“, gibt seit 1989 seminare und trainings und ist seit über 20 jahren kreta-liebhaber!

licht und schatten – eine malwoche

09. - 16.09. | preis euro660

kreta mit seinen intensiven lichtverhältnissen wird uns in unseren malstudien beschäftigen.

zeichnerisch nähern wir uns dem motiv an, schulen den blick für hell und dunkel. auf dieser grundlage wird dann das bild aufgebaut. die anfänger/innen führe ich schritt für schritt durch den entstehungsprozess eines acrylbildes, die fortgeschrittenen unterstütze und fördere ich in ihrem arbeitsprozess. im vordergrund steht der individuelle gestaltungsprozess und die erweiterung des persönlichen erfahrungshorizontes. vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur freude und lust am malen und neugier auf die noch unentdeckten potentiale.

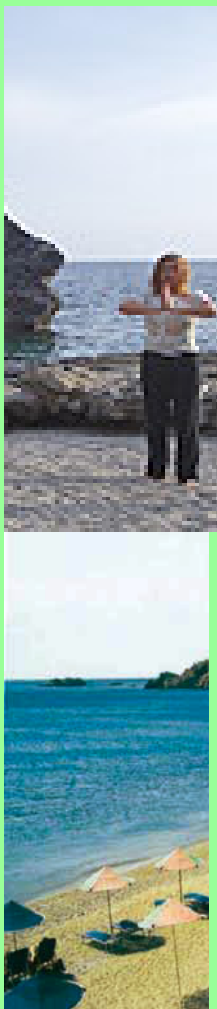
material: zeichenpapier, bleistift, kohle, leinwand (ca. 50 x 60), pinsel, acrylfarben können bei mir erstanden werden (ca. 30 € oder selber mitbringen)

rena stollenwerk, geb. 1952 in deutschland. kunst und germanistik-studium an der universität in duisburg. 1. und 2. staatsexamen für das lehramt. weiterführendes studium der malerei bei dem schweizer maler emil häfelin und dem bildhauer kurt sandweg in deutschland. seit 1987 lebt und arbeitet sie als freischaffende künstlerin auf kreta. in ihrem atelier gibt sie workshops und malunterricht. sie hat ihre arbeiten in vielen einzel- und gruppenausstellungen in griechenland und westeuropa gezeigt.

erfüllte partnerschaften

23.09. -30.09.11 | preis: 890

unsere beziehungen- zu unseren partnern, kindern, eltern, freunden, arbeitskollegen zu uns, zur natur, zum sein, sind, wenn sie gelingen, ein kostbarer schatz in unserem leben. beziehungen bewusst zu gestalten haben wir meist nicht gelernt und zudem vergessen wir es allzu oft in unserem alltag. alle partner geben ihr bestes und dennoch bleiben beziehungen oft unerfüllt. oft schleicht sich ein gefühl ein, nicht das geben zu können und nicht das zu bekommen, was wir uns wünschen. das kann sich auf einer oder mehreren ebene zeigen: körperlich, emotional, intellektuell, sexuell und spirituell. daraus können rückzug, machtkämpfe, enttäuschung, resignation usw. entstehen und die innere distanz zu den menschen, die uns wichtig sind, vergrößert sich. aus dieser stagnation wieder auszusteigen und wieder die verbindung, die freude und die liebe



wild romanti- sche küsten- land- schaften



zu fühlen ist ziel des seminars. dabei beschäftigen wir uns mit allen bereichen: emotional, mental, spirituell und sexuell. auch wenn deine beziehungen „gut laufen“ wirst du erstaunt sein, wie du sie noch vertiefen und glücklicher gestalten kannst.

von ganzem herzen laden wir dich ein, unter dem blauen himmel von kreta mit uns, deinen weg für erfüllte beziehungen zu erforschen und umzusetzen. dies gilt unabhängig davon, ob du derzeit in einer paarbeziehung lebst oder nicht, ob du allein oder zu zweit kommst. kurszeit: 6-7 std.

monika redl-janssen ist u.a. paar- und familien-therapeutin (seit 1982), beziehungsexpertin (von chuck und lency spezzano ausgebildet,) avatar – trainerin, . begründerin und autorin von „steps to enlightenment“ durch ihre weise, kompetente und wertschätzende art, seminare zu leiten, entsteht eine atmosphäre von vertrauen und offenheit, die tiefgehende transformation und nachhaltige veränderungen leicht möglich macht. **andreas redl:** leitende führungskraft, avatartrainer, training bei chuck und lency spezzano, co-trainer bei monikas seminaren, lebenskünstler

deine „mal-reise“ - kreta

01.10.-08.10.11 | € 660

deine reise zum malen führt dich an einen wunderschönen, besonderen platz auf kreta.

die ursprüngliche gegend bei plakias mit dem farbenspiel von himmel, meer und berge, der feine kieselstrand und die bezaubernden sonnenuntergänge, laden dich zu deiner „mal-reise“ ein.

deine offenheit und begeisterung für die schönheit der natur, dein einlassen auf das „eine oder andere“ farb-experiment, lassen deiner fantasie und kreativität freien lauf.

dabei wirst du selbstverständlich dort abgeholt, wo du gerade stehst, in deiner künstlerischen entwicklung und erfahrung.

mit hilfe der acrylfarbe, deren leuchtkraft und mit der leichtigkeit der aquarellfarbe und kreiden, lassen sich deine skizzen in einzigartige bilder verwandeln. dabei werden auch die grundlagen der malerei vermittelt und der gemeinsame austausch in form von bildbesprechungen und betrachtungen steht genauso im mittelpunkt wie die suche nach deinem persönlichen mal-stil.

hier unter der griechischen sonne triffst du auf gleichgesinnte, die sich gern etwas mehr zeit nehmen für die malerei. natürlich bleibt auch zeit und raum für die stille, für kleine spaziergänge, schwimmen, strand.....

ich freue mich, dich auch als mal-anfänger/in auf deiner „mal-reise“ begleiten zu dürfen.

lydia kafka, freischaffende, selbstständige künstlerin in malerei / bildhauerei / objekt-gestaltung - studium bildende kunst an der akademie f.-c.-n., pädagogin, bauzeichnerin -leitung der eigenen kreativ-werkstatt: „werkstatt-insel“ für erwachsene + kinder -gestaltung von mal-reisen und wochenend-workshop in deutschland, griechenland und italien - mitarbeit seit 2002 in der kreativ-werkstatt im ouranos-club- corfu

biodanza und kraftorte auf kreta

01. – 08.10.2011 | preis 690 inkl. mietwagen-
nutzung (benzin nicht enthalten)

pomme wird jeden tag eine biodanza-session anleiten (ca. 2 stunden), in der wir uns zu wunderschöner musik bewegen, begegnen und ausdrücken. die bewegungen in biodanza, dem „tanz des lebens“ sind geprägt von freude, freiheit, loslassen, kommunikation, entlastung und optimismus. hier wirst du nicht beurteilt oder bewertet, nicht manipuliert oder belehrt, sondern bist so willkommen, wie du gerade bist.

kraftorte gibt es eine menge auf kreta. steffen wird mit euch täglich orte aufsuchen, die eine ganz besondere ausstrahlung und wirkung auf unser inneres und äusseres gleichgewicht haben. ihr werdet immer wieder zeit zum verweilen und zur kontemplation finden.

durch die erlebnisse im spielerischen umgang mit musik, tanz und bewegung und den begegnungen mit der natur wecken wir unsere selbstheilungskräfte, steigern unsere genussfähigkeit und stärken unsere potentiale. kurszeiten: 2 – 8 std. / tag

pomm(e) bader, hat germanistik und publizistik studiert und ist sängerin in einer band. sie hat biodanza, den „tanz des lebens“ studiert, um diese freude mit anderen menschen zu teilen. **steffen sauer** liebt die natur und hat schon so manchen kraftort auf kreta erkundet. er ist ein sicherer wanderer zwischen den welten



den
warmen
sand
zwischen
den zehen
spüren



DAS „OFFENE PROGRAMM“

«kreta aktiv & spannend»

**intensiv, kreativ, meditativ,
sinnlich - Ihr spezielles kreta-
erlebnis**

vom 14. 05 bis 16. 07. 2011

an 4 tagen/woche mit täglich 2 bis 4 ange-
boten!

preis: 480 €/woche

verlängerungswoche 420€

leistungen und zusatzleistungen siehe unter
„seminare“, seite 2

intensiv, interessant, kreativ und erholsam
zugleich deinen urlaub auf kreta zu gestal-
ten. unsere dozenten werden dich mit ih-
rem fachwissen und ihrer begeisterung an-
stecken und anregen.

du kannst nach deinen eigenen ideen und
zeitplänen woran du teilnehmen möchtest
und was dir gut tut. wir wollen nur eines:
dass du zufrieden und bereichert von der
insel nach hause fliegst!

sonntag

07:45 – 08:45 yoga mit simone kunstmann
10:00 – 12:00 bogenschiessen mit matthias j. ulrich
17:00 – 18:30 kretischer tanz mit takis bebis
19:30 h gemeinsames abendessen

montag

7:45 – 8:45 yoga mit simone kunstmann -
(treffpunkt seminarhalle phoenix)
10:00-ca. 16 wandern nach sellia mit matthias j.
ulrich (treffpunkt terrasse phoenix)

dienstag

10:30 tag zur erholung - und wer lust hat:
ausflug ins dorfmuseum papa micha-

lis in asomatos

kosten: 15€ + 3€ eintritt museum

mittwoch

7:45 – 8:45 h yoga mit simone kunstmann -
(treffpunkt seminarhalle phoenix)
10:00 – 12:00 h bogenschiessen mit matthias j. ulrich
17:00 – 18:30 h kretischer tanz mit takis bebis

donnerstag

7:45 – 8:45 h yoga mit simone kunstmann -
(treffpunkt seminarhalle phoenix)
10:30 shopping shuttle in die dörfer mit
katherina fasser
18:15 h gemeinsames abschiedessen

änderungen vorbehalten

yoga

durch yoga wird ein neues körpergefühl und kör-
perbewusstsein erreicht. das immunsystem wird
gestärkt. elastizität, energie und vitalität wird ge-
steigert. es entsteht ein gefühl der stärkung und
entspannung zugleich. die harmonisierende wir-
kung auf körper und geist gilt es zu erfahren.

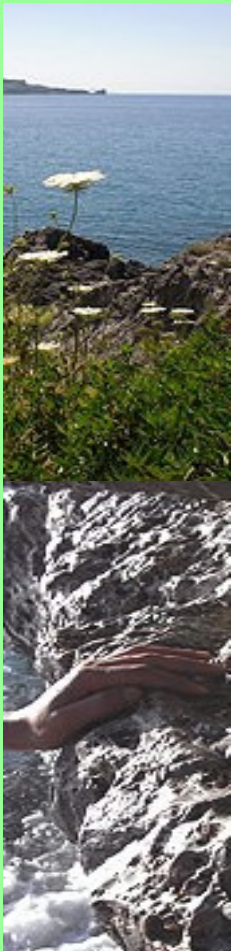
simone kunstmann, geb. 1970 ist zertifizierte
yogalehrerin und ayurvedamasseurin. ausgebildet
in reiki 2. grad, dorntherapie/ breussmassage,
chakrenlehre und meditation. eigenes yoga &
massagestudio in deutschland

malen & land-art - „nimm den pinsel in die hand und fang an!“ (rembrandt)

auch wir fangen einfach an. nehmen block und
pinsel in die hand und lassen unter der kretischen
sonne und in schöner landschaft den pinsel fast
wie von selbst übers papier gleiten! entdecken
dabei die freude an den farben, den bildern und
unserem tun.

bitte mitbringen: aquarell-farben (ganze näpf-
chen), kunsthaarpinsel mit guter spitze (grösse 18,
20 oder 24) und 1 aquarellblock (ca. 30 x 40 cm,
200 – 250 g)

rita holzmannhofer, malt seit früher jugend und
hat bei künstlern wie bernhard vogel und simon
fletcher gelernt. sie gibt private malkurse und ist
seit jahren als kursleiterin für die „schule der phan-



rätselfhaftes götter- leben



tasie" tätig.

land-art auf kreta

wir gestalten unsere werke mit materialien, die wir in der natur finden. gestalten dort, wo wir sie finden und geben sie so der natur zurück. und erleben bewusst den umgang mit ihr. landart ist eine kunst, bei der die seele mitwachsen und mit-schwingen kann. das gemeinsame tun und erleben in der natur ist wichtiger als etwas perfektes zu schaffen. lassen wir uns auf kreta ein und freuen uns darauf, was die natur uns schenkt.

die kretische landschaft beeindruckt uns durch ihre schönheit. und das, was uns bewegt, schreiben wir nieder und malen es auch. dabei entdecken wir, dass poesie ganz leicht sein kann, dass sie uns buchstäblich zufliegt. mit wenigen pinselstrichen erinnern wir uns an die stimmung dieses ausflugs und bringen sie zu papier. so entsteht ein reise-andenken der ganz besonderen art. noch persönlicher und direkter als ein foto!

bitte mitbringen: aquarellfarben, aquarellpinsel und/oder buntstifte, kreiden, ein festes! skizzen-/malbuch der gewünschten grösse, evt. klapphocker und rucksack.

rita holzmannhofer, seit einigen jahren arbeite ich mit kindern und eltern an landart-projekten und bin immer wieder begeistert, mit welcher freude sich alle auf diese art der gestaltung einlassen.

wanderungen

an der südküste kretas gehen wir auf sanften wegen durch unendlich erscheinende olivenhaine mit wechselnder, wilder bachvegetation. oder durch felsige schluchten voller kräuterdüfte. oder wir folgen in der hitze des tages einem bachbett mit kühlem quellwasser, das sich zwischen den rundgeschliffenen felsbrocken manchmal zu einem gumpen aufstaut, der zum baden lockt. oder wir besuchen historische orte wie das kloster preveli oder das ruinöse kloster finikas, das der ganzen region den namen gab.

bitte geschlossene schuhe und eine kopfbedeckung mitbringen.

bewegungsmeditation

die sanfte, fächerische herz-chakra-meditation und die dynamische kundalini sind bewährte bewegungsmeditationen, die speziell für den westeuropäischen „kopfmenschen“ entwickelt wurden. durch verschiedene bewegungs- und ruhphasen,

begleitet von musik, erfolgt der spielerische einstieg in das meditative „sein“, der zugang zu inneren bildern und gefühlen wird erleichtert, der körper gestärkt und erfrischt.

katherina fasser, systemischer coach und lebenskünstlerin, lebte als eine der ersten „aussteigerinnen“ in plakias. als kreta-expertin und sprachkundige seit 2008 mitarbeit beim projekt kretakreativ.

singen nach lust und laune

wir singen einfache lieder aus verschiedenen kulturkreisen, die auch für ungeübte sängerinnen leicht erlernbar sind. dabei geht es nicht um perfektion oder "richtig singen", was zählt ist das lustvolle gemeinsame "tönen" und das erlebnis des singens als direkter weg zu lebensfreude und leichtigkeit.

katherina fasser, systemischer coach, tanz- und singbegeisterte, lebte als eine der ersten "aussteigerinnen" in plakias. als kreta-expertin und sprachkundige seit 2008 mitarbeit beim projekt kretakreativ.

kretischer tanz

der schon in der antike auf einem tanzplatz des minoischen knossos getanzte geranos ist vielleicht der erste kultische tanz in europa. und musik und tanz gehören wie essen und trinken zum kretischen lebensgefühl. unter anleitung von takis bebis lernen wir traditionelle hochzeits- und werbetänze. oder auch den lebhaften tanz wie den pentozali, der langsam beginnt, sich steigert und schliesslich abrupt abbricht. während du tanzt entdeckst du deine vitalität neu und geniesst.

takis bebis, geboren und aufgewachsen in kreta, tanzlehrer der griechischen tanzschule „omilos vrakoforon kritis“, die 1973 in rethymno gegründet wurde.

vorträge über die minoische kultur

symbolisiert der mythos von der entführung europas durch zeus in stiergestalt nach kreta die befruchtung des abendlandes mit den hochkulturen asiens? was ist ein labyrinth? wo hat dädalos das labyrinth auf kreta gebaut, in dem der minotaurus versteckt wurde? was hat dieser mythos mit minoischen initiationsriten zu tun? warum ist das labyrinth vom kretischen typ kein irrgarten? was sind geschichtliche hintergründe? was mythos?

matthias j. ulrich hat sich in vielen griechenland-aufenthalten von alter griechischer geschichte und





griechischen mythen faszinieren lassen. er lebt seit sieben jahren auf kreta.

vor ort zubuchbar

einzelstunden mit sylvia schmid

tai-yoga massage ▪ fussreflexmassage ▪ wellness-öl-massage ▪ partner-yoga-massage

ab 3 teilnehmer

wanderungen ▪ ausflüge ▪ bogenschiessen ▪ jeep-entdeckungstour

«kreta gesund & vital»

intensiv, bewegt - Ihr besonderes kreta-erlebnis

vom 27.08. - 08.10.2011

mit sylvia schmid (dipl. sportwissenschaftlerin & sporttherapeutin)

an 4 tagen/woche (mo-fr) mit täglich 2 bis 4 angeboten!

preis: 480 €/woche

verlängerungswoche 420€

leistungen & zusatzleistungen siehe unter „seminare“, seite 2

yoga am morgen – early birds

energie tanken für den ganzen tag. yoga am morgen kann uns den tag versüssen. wir starten mit atemübungen, die besonders durch die salzige meerluft reinigend auf den ganzen körper wirken. die klassische yogareihe beenden wir mit einer herrlichen tiefenentspannung (yoga nidra). jetzt kann der tag erst richtig los gehen!

walking am strand

walking ist ein hervorragendes training mit einer moderaten beanspruchung des herz kreislauf systems, atemorgane und grosser muskelgruppen. walking garantiert einen sanften weg in ein langfristig ausgerichtetes ausdauertraining, besonders auch für untrainierte sporteinsteiger geeignet. die

niedrige und gut dosierbare belastungsintensität stellt einen optimalen bereich zur aktivierung des fettstoffwechsels dar.

aqua fitness im meer

ein gelenkschonendes kraft- und ausdauertraining im meerwasser von plakias. wachwerden im erfrischenden nass ist hierbei garantiert und dazu noch jede menge spass mit den bunten poolnoodels im meer.

yoga für den rücken

dieser kurs ist für all diejenigen geeignet, die viel sitzen oder monotonen bewegungen im alltag ausgesetzt sind. wir stärken unsere wirbelsäule durch gezielte yogaübungen und machen unser rücken wieder beweglich. die übungen, die sie in diesem kurs lernen sollten zu einem ständige wegbegleiter für sie werden. was gibt es schöneres als eine beschwerdefreier rücken!

sandmandala

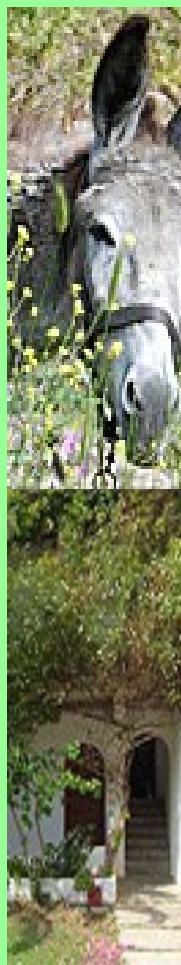
lass deiner phantasie freien lauf. beim sandmandala kreieren wir gemeinsam am strand von souda mit der vielfalt der schönen steine, die diesen strand auszeichnen, ein mandala.

pilates für die rumpfmuskulatur

im mittelpunkt dieser trainingsmethode steht die stärkung der körpermitte und ihrer tiefenmuskulatur. diese ruhige gymnastik entwickelt ein harmonisches zusammenspiel von kraft und beweglichkeit. für anfänger und fortgeschrittene gleichermassen geeignet.

vorträge

- ayurveda – bestimmung des konstitutionstyps (vata/ pitta/ kapha)
- gesunde ernährung – mediterrane kretische kost (auf das richtige öl kommt es an!)



Klimatabelle

Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte.

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Ok	Nov	Dez
Temperaturen/°C	16	16	17	20	24	28	29	30	28	25	22	18
Sonnenschein/Tag	4	5	6	8	10	12	13	12	10	7	6	5
Wassertemperatur	16	15	16	17	19	22	24	25	24	23	21	17

Zeitvergleich: 12.00 in Deutschland = 13.00 auf Kreta



sylvia schmid

mit der ausbildung zur diplomierten sportwissenschaftlerin habe ich mein hobby zum beruf gemacht. seit 2005 arbeite ich mit leib und seele als sporttherapeutin in einer physiotherapie am zürcher obersee. während dieser zeit habe ich viele ausbildungen in ganzheitlichen heilmethoden besucht, u.a. die yogalehrer ausbildung (yoga vidya, griechenland), ayurveda massage ausbildung (sivananda ashram, bahamas) und thai yoga massage ausbildung (sivananda ashram, bahamas). weitere ausbildungen erfolgten in fussreflexzonen-therapie (pater josef eugster methode, ch-lenzburg), ausbildung zur golf-physio-trainerin (sportmed-prof, ch-derendingen) und rehabilitation nach pilatas (schulthessklinik in zusammenarbeit mit karolina schmid, zürich).

vor ort zubuchbar: (einzel-sitzungen mit sylvia schmid):

thai-yoga massage, diese sehr angenehme energetische massageform kommt ursprünglich aus indien und verbindet yoga, ayurveda und meditation. auf einer weichen matte am boden werden sie am bekleideten körper massiert. durch die kombination aus yogastellungen und druckpunktmassage an den energielinien findet der körper zu seiner ganzheit zurück. sie werden eine angenehme entspannung und belebung am ganzen körper erfahren.

fussreflexzonenmassage (pater josef eugster methode), die reflexzonenmassage ist eine gesundheitsmethode bei der die an füssen und händen befindlichen reflexpunkte gedrückt oder massiert werden. dadurch werden die dazugehörigen organe besser durchblutet. die heilende, wohltuende und äusserst entspannende massage beruht darauf, dass der ganze mensch mittels massage an den füssen ganzheitlich behandelt werden kann. reflexzonen sind nervliche und energetische verbindungen zu den einzelnen organen. eine solche indirekte wirkung zeigen auch die meridiane der chinesischen akupunktur und akupressur.

wellness-öl-massage und partner-yoga-massage

vor ort zubuchbar

ab 3 teilnehmern mit verschiedenen referenten:
wanderungen | ausflüge | bogenschiessen | jeep-entdeckungstour

einzel-sitzungen mit sylvia schmid

tai-yoga massage ▪ fussreflexmassage ▪ wellness-öl-massage ▪ partner-yoga-massage

«kreta erleben»

das intensive kreta-erlebnis

an 4 tagen/woche (mo-fr) mit täglich 2 bis 4 angeboten

preis: 480 €/woche

verlängerungswoche 420€

leistungen und zusatzleistungen siehe unter „seminare“, seite 2

termin	kursthema	referent
13.05.-20.05	foto-woche mit ausflügen	matthias j. ulrich
10.06.-17.06.	bogenschiessen & yoga	matthias j. ulrich
24.06.-01.07.	wandern im tal finikas	g.georgoulakis
26.08.-02.09.	bogenschiessen & yoga	matthias j. ulrich
02.09.-09.09.	wandern im tal finikas	g.georgoulakis
30.9.-7.10.	foto-woche mit ausflügen	matthias j. ulrich