



**Body & Mind Tour
Wandern meets Yoga
mit Anna & Mia
Kreta**

Buchungsnummer: DG/WY/0521/1

"Wer auch immer seinen Fuß auf diese Insel setzt, fühlt eine rätselhafte Kraft warm und wohltuend durch seine Adern strömen und spürt, wie seine Seele zu wachsen beginnt" Nikos Kazantakis

Als ein vom Meer umspültes Gebirge ist Kreta ein Kontinent für sich. Sein Reiz liegt in der Vielfalt der Landschaftsformen: majestätische Bergregionen, atemberaubende Schluchten, grüne Flusstäler, abgelegene Höhlen, ursprüngliche Bergdörfer, kaum bewohnte Halbinseln, einsame Kapellen, lang gezogene Sandstrände und verschwegene Buchten. Vor allem die hohen schroffen Berge prägen die Insel durch das wechselnde Gesicht ihrer bis hinunter zur Küste ziehenden Hänge.

Weit südlich am Lybischen Meer gelegen, hat die Mittelmeerinsel ein besonders mildes und sonniges Klima - 300 Sonnentage im Jahr sprechen für sich.

Kretas Westen, dominiert von den Weißen Bergen (Lefka Ori), ist ein Wanderparadies. Die zerklüftete Bergregion fällt zum Süden hin schroff ins Meer ab und formt eine malerische Steilküste. Unterbrochen von eingelagerten Sand- und Kiesbuchten, ist der lange Küstenpfad ein besonderes Erlebnis. Bis in das Frühjahr hinein leuchten die Schneefelder von den Weißen Bergen. Viele Gipfel dieses faszinierenden Massivs überragen die Zweitausender-Meter-Grenze.

Die Erosion grub mehrere gewaltige Schluchten in den Kalkstein der Weißen Berge. Ihre Unzugänglichkeit schuf ideale Rückzugsgebiete für viele endemische Pflanzenarten. Die bekannte Samarias- Schlucht ist heute ein Naturschutzgebiet und fällt auf einer Länge von 16 km über 1700 m bis zum Lybischen Meer ab. Aber auch einige Parallelschluchten, die bisher kaum beschrieben wurden, haben in ihrer Ursprünglichkeit für den Wanderer einen besonderen Reiz. Reicher Baumbestand und leuchtender Oleander, steile Felswände und die Einsamkeit der Wege schaffen hier eine ganz besondere Atmosphäre.

Einladende Tavernen im Anschluss oder während der Touren und die Freundlichkeit der Inselbewohner erleichtern es dem Wanderer, sich die Insel zu Fuß zu erschließen. Die etwa 600.000 Kreter unterscheiden sich von den Festlandgriechen in ihrem Stolz und Ehrbewusstsein. Geprägt wurde dies durch Kämpfe in den letzten Jahrhunderten mit Eroberern und der Tatsache, dass sich hier einst die erste Hochkultur Europas entwickelte; dennoch sind sie Fremden gegenüber sehr aufgeschlossen.

Wandern auf Kretas alten Wegen und Pfaden bedeutet aber nicht nur Naturerleben, sondern auch ständige Begegnungen mit den Jahrtausende alten Spuren einer bewegten Geschichte. Ausgrabungen aus minoischer Zeit, Ruinen antiker Städte, römische Mosaiken, venezianische Festungen und türkische Kastelle sind über die ganze Insel verstreut und bereichern das Wandererlebnis.

Die Reise

- ⇒ Eine Tour auf der wir die körperliche Aktivität und das In-Sich-Gehen in freier Natur mit Wandern und Yoga verbinden.
- ⇒ Vielfältige Aktivitäten: Wandern, Yoga, Schwimmen, Boot fahren, Besichtigungen etc.
- ⇒ Die geschützte und wilde Natur dieser griechischen Insel.

Niveau 2:	3 bis 5 Stunden an Wandertagen, auf Wegen, Pfaden, Erdpisten oder hügeligem Gelände.
Dauer:	8 Tage
Gepäck:	Organisierter Gepäcktransfer zwischen den Unterkünften an den Wandertagen. Wir tragen lediglich den Tagesrucksack während der Wanderungen.
Unterkunft:	Hotel, Pension
Reiseleiter:	Deutsch - griechisch sprechender Wanderbegleitung
Yogalehrer:	Deutsch – englisch sprechende Yogabegleitung
Gruppe:	14 Teilnehmer

So wohnen und essen wir

Das Hotel *Marin Dream* liegt stadtnah. Die Bushaltestelle am Hafen von Heraklion ist fußläufig zu erreichen. An der Südküste wohnen wir in komfortablen Familienpensionen, hier nehmen wir auch unser Frühstück und Abendessen ein.

Ihre Wanderbegleitung Anna Deckers



In Westfalen geboren, zog es Anna erst in den Süden Deutschlands, schließlich aber nach Frankreich.

Der Sonne, den Bergen und dem Meer folgend ging sie 1998 nach Kreta, wo sie ihr Hobby zum Beruf machte und auch heute noch gern unterwegs ist.

Seit 2002 begleitet Anna in den Sommermonaten Trekking-Touren auf den griechischen Inseln. Im Winter nutzt sie zumeist ihre freie Zeit, um neue Programme und Touren-Highlights für die nächste Saison auszuarbeiten.

Vor einigen Jahren verlegte sie ihren Wohnsitz zurück in ihr Heimatland und wohnt nun in der Nähe von München, wo sie im Winter praktischerweise die Berge zum Skifahren direkt "vor der Tür" hat. Als wahrer "Draußenmensch" kann Anna es kaum erwarten, mit ihren Gästen in der Natur dieser Welt unterwegs zu sein!

Ihre Yogabegleitung Mia Klein

Mias Weg führte sie 2001 aus ihrer Heimat in Bayern an die nördliche Ostküste von Amerika, wo sie Yoga und den unschätzbaren Wert seiner vielzähligen Wergzeuge für sich entdeckte. Ihr inneres Yogafeuer war entfacht und wenig später wurde das Teilen dieser Erfahrungen mit Anderen zur Berufung – der sie seither folgt.

So bringt sie 15 Jahre Unterrichtserfahrung mit, gesammelt in Yogastudios und unter freiem Himmel:

die ersten 6 Jahre in Amerika und seit 2009 als selbständige Yogalehrerin wieder in ihrer Heimat Oberbayern

Als jemand, der draußen Kraft tankt, entspannt und sich am Meer zu Hause fühlt – verbindet diese Reise ihre großen Leidenschaften: Yoga und Bewegung unter freiem Himmel, umgeben von den Elementen.

"Die Vorstellung der Verbindung von Yoga & Wandern auf so geschichtsträchtigem Boden eines uralten Kraftortes wie Kreta, entfacht das Feuer der Begeisterung in mir! Ich freu mich sehr darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten!"

Vita

200 Std. Yoga Lehrer & Dance Yoga Lehrer (Yoga Alliance cert.) / Yoga Spirit, Kim Valorie, Massachusetts USA

Yoga als Therapie im Einzelunterricht / Yoga Spirit, Kim Valorie, Massachusetts USA

Shamballa Reiki Master / Joyce Welsh, Massachusetts USA

Thai Yoga Massage / Lotus Palm School of Thai Yoga Massage, Montreal Canada

Ayurveda Massage / Ayurveda Centrum Soraya Tillibeit, Baden Württemberg Deutschland

Mias Philosophie vom Yoga in freier Natur

Yoga lädt dich ein, zu dir zu kommen – eine wahre Wohltat für die Seele. Yoga ganz frei draußen zu üben – die Erde unter den Füßen, den endlosen Raum des Himmels über dir – bringt eine wunderbare Erinnerung mit sich: es ist schon alles da, du brauchst nichts weiter, nur Dich selbst. Und die Natur hilft mit ihren Bildern, Eindrücken und den Elementen ganz im Moment zu bleiben ... dem Lufthauch des Windes auf deiner Haut ... dem Geruch des Meeres ... dem Rauschen der Wogen ... dem Licht und der Wärme der Sonne ...

YOGA

Inspiziert von den Elementen die uns umgeben und durchdringen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, gestaltet sich das tägliche Üben aus Yoga Asanas (Yoga Übungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation (Konzentrationsübungen - in Bewegung, sitzend oder liegend).

Die täglichen Yoga Einheiten dauern zwischen 45 – 90 Minuten, und richten sich dabei nach dem jeweiligen Wander-Tagespensum.

Du begegnest dir selbst, stimmst dich auf dich ein und bereitest so Körper, Geist & Seele optimal für deine Erfahrung beim Wandern und Seele baumeln lassen vor.

YOGA am Morgen draußen an der frischen Luft mit energetisierender Meditation in Bewegung, Pranayama (Atemübungen) und klassischen, überwiegend stehenden Yoga Asanas (Yoga Übungen) den ganzen Organismus und insbesondere die Fuß- und Beinmuskulatur aufwecken, mobilisieren und kräftigen.

YOGA am Abend mit ruhigen, eher passiven Asanas (Yoga Übungen) den ganzen Körper nochmal durchdehnen & öffnen, sowie kühlend und besänftigend auf das gesamte Nervensystem wirken. Einfache Pranayama (Atemübungen) und Meditation zentrieren den Geist, wirken ausgleichend auf das Gemüt und fördern bestmögliche Sauerstoffversorgung und sind somit eine optimale Zusammenführung der gesammelten Eindrücke des Tages auf allen Ebenen.

Wichtig

Die Teilnahme an allen Angeboten ist freiwillig und basiert auf deinem eigenen Empfinden dessen, was dir guttut und was du brauchst, um dich wohl zu fühlen – Das wichtigste bist du, also achte gut auf dich!

Keine Yoga Vorkenntnisse erforderlich.

TIPP: Geübt wird am allerbesten barfuß, eine leichte Travel-Yoga Matte oder ein großes Handtuch sind empfehlenswert.

Reiseplan

- T 1 Ankunft Flughafen Heraklion, Privatbus an die Südküste Chora Sfakion **1 Nacht**
- T 2 Wanderung nach Loutro oder Old Phönix **2 Nächte**
- T 3 Aradena - Schlucht; Marmara Bucht
- T 4 Küstenwanderung, über Agios Pavlos nach Agia Roumeli **1 Nacht**
- T 5 Samaria Schlucht - Sougia **2 Nächte**
- T 6 Agia - Irini Schlucht
- T 7 Rückfahrt über Chania nach Heraklion **1 Nacht**
- T 8 Rückflug

Tag 1 Flughafen Heraklion - Transfer an die Südküste

Privatbus : 3h

Unterkunft : Pension. Verpflegung inbegriffen: abends

Vom Flughafen Kazantakis, privater Bustransfer an die Südküste nach Chora Sfakion, ev. kurze Wanderung.

1 Nacht *Mesohori* o.ä. www.mesohoristudios.com

Tag 2 Sfakia - Loutro oder Phönix

→ 3 Std ↑ ↓ 300 m

Unterkunft : Pension . Verpflegung inbegriffen: morgens, abends.

Diese Tour erschließt einen der imposantesten Küstenabschnitte des Südens auf einem wildromantischen Pfad, der faszinierende Ausblicke bietet und zahlreiche Badebuchten berührt.

In Chora Sfakion starten wir unsere Wanderung auf den E4, dem europäischen Weitwanderweg. Die Panoramaküstenstraße führt ein Stück hoch über dem Meer entlang, vorbei am Ilicas Strand bis zum Fußpfad der uns Richtung Glycanera Süßwasserstrand (Bademöglichkeit) und weiter bis nach Loutro bzw. Old Phönix leitet.

Variante: Je nach Lust und Laune können wir vorher durch die Imbros-Schlucht wandern. + 2,5 Std. ↓ 400 m

2 Nächte Loutro o. Phönix www.iliosloutro.gr/en/ o. www.old-phoenix.com

Tag 3 Aradena - Schlucht; Marmara Bucht

→ 4 Std ↑ ↓ 400 m

Unterkunft : Pension. Verpflegung inbegriffen: morgens, abends.

Eine Bucht, eine Schlucht...der Gegensatz zur Wildheit der Aradena-Schlucht bildet die mildromantische Marmara-Bucht am Schluchtausgang.

Ein Highlight in der Umgebung ist die beeindruckende Aradena Schlucht. Gott sei Dank ist sie noch nicht vom Touristenstrom beeinflusst und kann so in Ruhe und in ihrer Einzigartigkeit entdeckt werden.

Ein alter Maultierpfad führt hoch zum Weiler Livaniana. Mit etwas Glück trifft man hier noch die alte Hirtin Christina. Oberhalb des Weilers angekommen liegt schon gleich die Aradena Schlucht mit fantastischen Ausblicken auf das lybische Meer und die Lefka Ori (Weiße Berge). Oberhalb der Schlucht geht es gen Norden und dann runter in die tiefe Schlucht mit senkrechten Wänden in Ocker. Im trockenen Flussbett wandern wir gen Süden, manchmal über Felsen jonglierend , manchmal auf dem Hosenboden, bis zur Marmara Bucht. Eine Taverne liegt gemütlich über dem, vom Marmor gefärbtem, türkisfarbenen Wasser. Zurück nach Loutro führt ein Pfad oberhalb des Meeres entlang.

Tag 4 Küstenwanderung nach Agia Roumeli

→ 5 Std , ↑ ↓ 500 m

Unterkunft : Pension Verpflegung inbegriffen: morgens, abends.

Dieser wunderbarer Küstenabschnitt beeindruckt durch das drastisch ändernde Landschaftsbild - Steilküste-Kiefernwald - hohe Dünen.

Über die Marmara-Bucht führt der Pfad oberhalb der Küste entlang, bis wir die weitgeschwungene Bucht von Agia Roumeli erblicken. Fantastischer Ausblick auf unser heutiges Ziel: im Hintergrund blickt man ehrfurchtsvoll auf die mächtigen Berge Gingilos (2080 m) und den Volakias (2116 m)

Im Schatten eines Kiefernwaldes, mit Blick auf das türkisfarbene Meer, wandern wir bis zur Bucht Agios Pavlos, mit einer antiken byzantinischen Kapelle aus dem 11. Jahrhundert. Der Strand mit Taverne und Bademöglichkeit lädt zur Mittagspause ein. Am Spätnachmittag, nach ca. 1,5 stündigem Marsch entlang der Küste - mal unter Kiefern, mal am Kiesstrand entlang - überqueren wir das Flußdelta der Samaria Schlucht und kommen in Agia Roumeli an.

Agia Roumeli:1 Nacht www.calypso.agiaroumeli.gr

Tag 5 Kretas berühmteste Schlucht " Samaria"

Fähre : 45 min

→3 - 4 Std ↓↑ 350m

Unterkunft : Pension. Verpflegung inbegriffen : morgens, abends

Zweifellos hat der Ruhm der Samaria-Schlucht den Tourismus gefördert . Beginnt man aber die Wanderung von unten, entgeht man dem Massenstrom und kann auch heute noch die längste begehbare Schlucht in Ruhe genießen.

1963 wurde sie zum Nationalpark erklärt, um den reichen Baumbestand und seltene Tierarten zu schützen. So nistet hier heute über die Hälfte der 51 Vogelarten der Weißen Berge und die kretische Wildziege (Akrimi) konnte sich im Schluchtgebiet vor dem Aussterben retten. Auch einige endemische Pflanzenarten und wilde Orchideen gedeihen zwischen den Felswänden.

Die Wanderung führt uns nicht durch die ganze Schlucht, sondern nur bis zu den imposantesten Stellen, mit senkrecht emporgangenen Felswänden, an der schmalsten Stelle ist sie gerade 3 m breit. Fähre nach Sougia.

2 Nächte Sougia www.aretousahotel.gr

Tag 6 Agia - Irini Schlucht

Bus : 30 min

→ 4 Std ↑600m oder ↓600m

Unterkunft : Pension. Verpflegung inbegriffen : morgens, abends

Im Gegensatz zur viel begangenen Samaria Schlucht, ist die ruhige Irini Schlucht, mit gewaltigen Felsbrocken gespickt, landschaftlich genauso beeindruckend. Die Wildheit und Abgelegenheit machen diese Tour zu einem Erlebnis.

Zum Einlaufen geht es über eine ruhige Straße bis zum Eingang der Schlucht. Der 7 km lange Canyon beeindruckt durch seine großen Felsbrocken und seiner immergrünen Vegetation. Mönchspfeffer, Oleander, Kiefern und orientalische Platanen begleitet uns den Weg hinauf. Das Flussbett ist im Frühling schnell ausgetrocknet und die Schlucht ist nicht kommerzialisiert, so dass man die Wanderung in Ruhe genießen kann. Am Ausgang der Schlucht lädt eine Taverne zur Rast ein. Mit dem Linienbus zurück nach Sougia. Man kann natürlich auch von oben nach unten wandern.

Tag 7 Sougia - Chania - Heraklion

Privatbus : 1,5 Std; 2 Std

Busfahrt durch Olivenhaine, Kastanienwälder über die Berge bis zur Nordküste nach Chania. Die ehemalige Hauptstadt ist mit ca. 60.000 Einwohnern das wirtschaftliche Zentrum Westkretas und die zweitgrößte Stadt der Insel. Seinen besonderen Charme erhält der lebhafte Ort durch die türkisch-venezianischen Stadtteile mit ihren engen, autofreien Gässchen, verwinkelten Stufenwegen und historischen Fassaden. Die Viertel am venezianischen Hafen laden zum flanieren entlang der zahlreichen Restaurants, Cafés und Bars ein. Mehrere Museen setzen kulturelle Akzente. Freie Zeit für Verfügung.

Am späten Nachmittag weiter entlang der Nationalstraße nach Heraklion.

1 Nacht Marin Dream www.marinhotel.gr

Tag 8 Transfer Flughafen

Je nach Abflug Ihres Flugzeug habt ihr mehrere Möglichkeiten die Zeit zu nutzen: Knossos Besuch (minoische Ausgrabungsstätte), Archäologisches Museum, die Marktgasse, der venezianischen Hafen oder eine Shopping Tour durch Heraklion. Transfer zum Flughafen Heraklion.

Änderungen vorbehalten! Je nach Wetterlage behält sich der Trekkingbegleiter vor, das Programm den Umständen anzupassen.

Reisedaten: 01.05.2021 - 08.05.2021 14 Teilnehmer

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: 815,-€

Im Reisepreis enthalten

- Deutsche Wanderbegleitung (griechischsprachig) mit über 20-jähriger Wandererfahrung in Griechenland
- Deutsche Yogalehrerin (englischsprachig) mit über 15-jähriger Unterrichtserfahrung
- 7 Ü im DZ, Frühstück / Abendessen (T 1 Anreise nur Abendessen, T 8 Abreise nur Frühstück)
- Transfers (Taxi, Fähre, Privat-Linienbus) laut Programm
- Gepäcktransfer laut Programm
- Eintrittspreis Schluchten
- Versicherungsschein

Im Reisepreis nicht enthalten

- Flug (gerne sind wir bei der Flugbuchung behilflich)
- Versicherungen (z.B. Reiserücktrittsversicherung)
- Getränke
- Verpflegung mittags
- Trinkgeld
- alles was nicht unter der Rubrik «im Reisepreis enthalten» aufgeführt ist

BONUS – Angebot für MASSAGE oder Private YOGA Stunde

Du möchtest dich auf Kreta bei einer Massage entspannen und verwöhnen lassen oder tiefer in die eigene Yoga Praxis eintauchen?

Dann wende dich an Mia Klein, die dafür gerne Zeit außerhalb des gemeinsamen Yoga Angebotes mit dir findet für wohltuende & Muskelkater lindernde Körperarbeit in Form von

Thai Yoga Massage – passive Art, Yoga zu erfahren, geschieht in lockerer Kleidung, als ob jemand „Yoga für dich macht“

Ayurveda Massage – harmonisierende Ölmassage, Ganzkörper 90 Minuten, Teilkörper (z.B. Füße, Beine oder Rücken) auch in kleineren Einheiten (30 oder 60 Minuten) möglich

Private Yoga Stunde – Yoga zum Thema/Fokus deiner Wahl, nur für dich

Ausgleich hierfür wie folgt, nicht im Reisepreis enthalten:

30 Min – 45 €

60 Min – 70 €

90 Min – 95 €