



Reisecode DG/WQG/0922

24.09.-01.10.2022

8 Tage

Kreta

## Kreta - Land der Götter

### Body & Mind Tour

### Wandern meets Qi-Gong

*"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 Kazantzakis

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 verschwiegene 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.



## Highlights

---

8-tägige Qi Gong-Wanderreise in kleiner Gruppe  
⇒ Reisen mit Sinnen, Verbindung der körperlichen Aktivität und das In-Sich-Gehen in freier Natur  
⇒ Vielfältige Aktivitäten: Wandern, Qi-Gong, Schwimmen, Boot fahren, Besichtigungen  
⇒ Die geschützte und wilde Schönheit Kretas täglich neu erleben  
⇒ Traditionelle Gastronomie entdecken

## Kurzinfo

---

### Wanderlevel 2

3 bis 5 Stunden an Wandertagen, auf Wegen, Pfaden, Erdpisten oder hügeligem Gelände. Höhenunterschied 300m - 500m (1x600m)

### Gepäck

Organisierter Gepäcktransfer zwischen den Unterkünften an den Wandertagen.

Wir tragen lediglich den Tagesrucksack auf den Wanderungen

### Tourguide

Deutsch - griechisch sprechende Wanderbegleitung

### Qi-Gonglehrer

Deutsch sprechende Qi-Gongbegleitung

### Dauer

8 Tage

### Unterkunft

Hotel, Pension

### Flughafen

Heraklion

### Gruppe

6 bis 14 Teilnehmer

### Qi-Gong

täglich 1 - 2 x (außer Tag 1,7,8)

## Unterkunft und Verpflegung

---

Immer darauf bedacht große Hotelstrukturen zu vermeiden, wohnen wir in familiengeführten Hotels/Pensionen. Dadurch unterstützen wir die einheimische Kultur nachhaltig und lernen das Leben unserer Gastgeber besser kennen und verstehen. 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 ein. In den traditionellen Tavernen mit den landestypischen Gerichten lassen wir es uns abends schmecken.

## Ihr Wanderguide

---

Als Pferdenärrin in Westfalen geboren, zog es mich erst in den Süden Deutschlands, und schließlich weiter nach Frankreich. Die weite Welt, neue Kulturen, andere Landschaften und Menschen kennenzulernen faszinierte mich schon immer - so ging ich, der Sonne, den Bergen und dem Meer folgend 1998 nach Kreta, wo ich mein Hobby zum Beruf machte und auch heute noch begeistert unterwegs bin. Seit 2002 organisiere und begleite ich in den Sommermonaten Trekking/ Wander-Touren auf den griechischen Inseln. Im Winter nutzte ich zumeist meine freie Zeit, um neue Ideen und Programme für die nächste Saison auszuarbeiten, und so immer wieder neue Highlights zu bieten. Vor einigen Jahren verlegte ich meinen Wohnsitz zurück in mein Heimatland und wohne nun in der Nähe von München, wo ich im Winter praktischerweise die Berge zum Skifahren direkt "vor der Tür" habe. Als Naturliebhaberin, Reisende, Rucksacktouristin und Wanderin mit Leib und Seele teile ich mit großer Freude mein Wissen über mein Lieblingsland auf den



Anna Deckers

griechischen Wanderwegen, die voller Geschichte und beeindruckender Landschaften sind, im entschleunigten Rhythmus mit Ihnen. Das Miteinander und das Wohl eines Jeden stehen bei mir stets im Vordergrund. Bis bald auf den Wegen!

## Ihr Qi-Gongleiter

---

ist seit 27 Jahren Kursleiter für Taijiquan und Qi-Gong, Selbsterfahrungs- und Männer-Gruppen, Führungskräfte-Seminaren sowie Singleiter für Mantras und Herzenslieder.

Von Taijiquan, Qi-Gong, Meditation, chinesische Kampfkünste, Körper- und Energiearbeit über Feuerlauf, Schwitzhütten, Drehen der Derwische, bis hin zu Psycho-Kinesiologie und Coaching ist sein Spektrum sehr weit gefächert. Er hat die Gabe, alle Facetten von Spiritueller- und Körper-Arbeit gleichwertig nebeneinander zu stellen und ineinander zu verweben. So entsteht in seinem Tun aus dieser Vielfalt wieder eine Einheit. Einfühlsm und mit großer Präsenz unterstützt er Menschen darin, sich auf allen Ebenen immer weiter zu entwickeln. Hin zu einem gesunden, erfüllten und integralen Leben im Flow!



Christian Bergmann (Chiemgau)

### Qi-Gong

Ist eine sanfte chinesische Bewegungs-Kunst, die uns körperlich, geistig und energetisch nährt.

Wir praktizieren ganzheitliches Qi-Gong, um den Körper, Geist und unsere Lebenskraft aufzuwecken. Der Kreislauf wird angeregt, die Gelenke mobilisiert, und die Gedanken harmonisiert. Wir gewinnen eine bessere Beweglichkeit, aktivieren unsere „Lebensgeister“, entspannen den Geist, und wecken die Lebens-Freude.

So erleben wir Achtsamkeit und Leichtigkeit in der Bewegung, und Leichtigkeit und Flow im SEIN.

Dabei „baden“ wir in der einzigartigen, wunderbaren Energie und besonderen Atmosphäre der atemberaubenden Landschaft in welche eingebettet wir das Qi-Gong praktizieren, um ganz bei uns anzukommen.

*„Stabil und kraftvoll wie die Berge, fließend und sanft wie das Wasser, luftig und leicht wie ziehende Wolken und von innen strahlend wie die Sonne.“*

So gestärkt, zufrieden und voller Freude können wir dann wieder zurück in unseren Alltag gehen. Das Qi-Gong wird sehr individuell den Bedürfnissen der Teilnehmer und den Anforderungen des Tages angepasst. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

[www.christian-bergmann.de](http://www.christian-bergmann.de)

## Von Tag zu Tag

---

Tag 1 Ankunft Flughafen Heraklion

Tag 2 Loutro - Busfahrt nach Chora Sfakion mit Umstieg in Vrisses. Wanderung bis nach Loutro oder Old Phönix

Tag 3 Loutro - Aradena - Schlucht; Marmara Bucht

Tag 4 Agia Roumeli - Küstenwanderung, über Agios Pavlos nach Agia Roumeli

Tag 5 Sougia - Samaria Schlucht

Tag 6 Sougia - Agia-Irini Schlucht

Tag 7 Heraklion - Rückfahrt über Chania nach Heraklion

Tag 8 Abreise ab Heraklion

## Tag 1 Kalimera - Herzlich willkommen!

---

Vom Flughafen Kazantakis, Taxi-Transfer zu unserem Stadthotel, in der Nähe des Hafens und Bushaltestelle, ideal für unsere morgige Abfahrt. Beim gemeinsamen Abendessen besprechen wir die kommenden Tage.

Fahrtzeit : 10 min

Unterkunft : Hotel Marin Dream o.ä. Verpflegung inbegriffen : ./.



## Tag 2 Sfakia - Loutro oder Phönix

---

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

Morgendliche Busfahrt nach Chora Sfakion mit Umstieg in Vrisses. Ab Chora Sfakion wandern wir über die Küstenstraße ein Stück hoch über dem Meer entlang. Vorbei am Ilicas Strand bis zum Start auf der E4, dem europäischen Weitwanderweg. Runter geht es bis zum Glycanera Süßwasserstrand (Bademöglichkeit) und weiter bis nach Loutro oder Old Phönix. Vor dem Abendessen Qi-Gong in den Überresten einer venezianischen Burg.

Bus : 1,45 Std + 1 Std

Unterkunft : Pension Ilios o.ä. Verpflegung inbegriffen : F - A

Wanderzeit 3 Std ↑ ↓ 300 m



## Tag 3 Aradena - Schlucht; Marmara Bucht

---

Mit Qi-Gong und Frühstück starten wir in den neuen Tag.

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 oder ein Badeboot. Noch Lust auf Qi-Gong? - Gerne!

Unterkunft : Pension Ilios o.ä. Verpflegung inbegriffen : F - A

Wanderzeit 4 Std ↑ ↓ 400 m



## Tag 4 Küstenwanderung nach Agia Roumeli

---

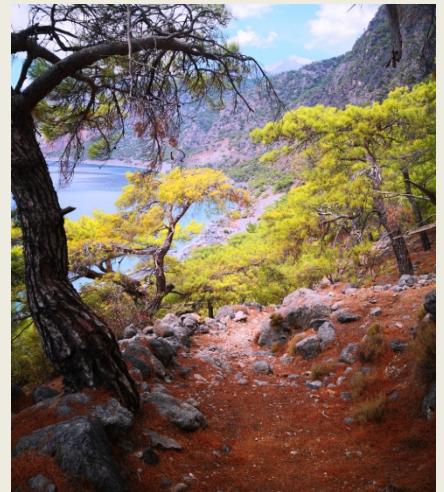
Qi-Gong Start in den Tag bei Sonnenaufgang bevor wir in den nächsten Ort weiterziehen. Dieser wunderbarer Küstenabschnitt beeindruckt durch das drastisch ändernde Landschaftsbild - Steilküste- Kiefernwald - hohe Dünen.

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 ehrfurchtvoll 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. Je nach Ankunftszeit Qi-Gong Session.

Unterkunft : Hotel Calypso o.ä. Verpflegung inbegriffen : F -A

Wanderzeit 5 Std ↑ ↓ 500 m



## Tag 5 Kretas berühmteste Schlucht " Samaria"

---

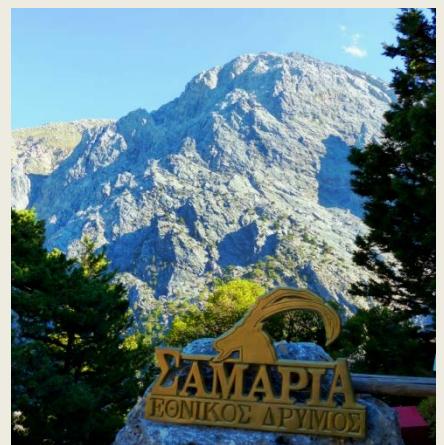
Zweifellos hat der Ruhm der Samaria-Schlucht den Tourismus gefördert . Beginnt man aber die Wanderung von unten, entgeht man dem Massenstrom und kann auch heute noch die längste begehbarer Schlucht in Ruhe genießen.

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 emporragenden Felswänden, an der schmalsten Stelle ist sie gerade 3 m breit. Dort nutzen wir die Kraft und Energie der Bäume und des Flusses für eine Qi-Gong Auszeit. Fähre nach Sougia.

Fähre : 45 min Unterkunft : Aretousa Studios o.ä. Verpflegung inbegriffen : F -A

Wanderzeit 3 - 4 Std ↑ ↓ 350m



## Tag 6 Agia-Irini Schlucht

---

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. Heute findet die Qi-Gong angepasst, entweder in der Schlucht oder anschließend am Strand statt.

Bus : 30 min Unterkunft : Aretousa Studios o.ä. Verpflegung inbegriffen : F -A

Wanderzeit 4 Std ↑ 600m oder ↓ 600m

## Tag 7 Sougia - Chania - Heraklion

---

Auf nach Heraklion - 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.

Bus : 1,5 Std + 2,5 Std

Unterkunft : Hotel Marin Dream o.ä. Verpflegung inbegriffen : .F -A



## Tag 8 Geia sas, Kalo taxidi - Auf Wiedersehen, gute Heimreise!

---

...und vielen Dank, dass ihr da wart! Je nach Abflugzeit nutzen Sie die Zeit kulturell in Knossos (minoische Ausgrabungsstätte) und im archäologischen Museum oder für einen Bummel durch die Marktstraße, den venezianischen Hafen, noch einmal eintauchen in die griechische Vielfalt und vielleicht noch ein letztes Souvenir? Flughafentransfer.

Taxi : 15 min

Unterkunft : Verpflegung inbegriffen : F



Acropolis Athen

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

## Termin & Preise

---

Reisedatum	Gruppengröße	Doppelzimmer (pro Person)	Einzelzimmer
24.09.-01.10.2022	6 - 14 Teilnehmer	1.190,-€	1380,-€

**1/2 Doppelzimmer:** Sie reisen allein und möchten ein Doppelzimmer teilen? Sollte bei der Buchung 4 Wochen vor der Reise kein/e Zimmerpartner/in gefunden werden, so übernimmt KreWa die Hälfte des anfallenden Einzelzimmerzuschlags.

**Versicherung:** Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherungen ( Rücktritt-Abbruch-Auslandskrankenversicherung). Zusätzlich können Sie eine Covid-Versicherung abschließen, falls Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld erkrankt und/oder eine Quarantäne nötig ist, sind Sie abgesichert. Diese können Sie während des Buchungsprozesses hinzu buchen, oder aber spätestens bis 30 Tage vor Reiseantritt auf der Homepage unter [Reiseversicherung](#)

**Verlängerung:** Sie möchten früher anreisen oder noch ein paar Tage länger bleiben? Gerne helfen und organisieren wir Ihren Aufenthalt.

## Enthaltene Leistungen

- Deutsche Wanderbegleitung (griechischsprachig) mit 20 jährige Erfahrung
- Deutscher Qi-Gonglehrer mit 27 Jahren Unterrichtserfahrung
- 7 Übernachtungen im DZ mit Frühstück/
- 6 x Abendessen (ausgenommen Tag 1 / 8)
- Alle Transfers (Taxi, Fähre, Linienbus) laut Programm
- Gepäcktransfer laut Programm
- Eintrittspreis Schluchten
- Sicherungsschein
- Örtliche Zimmertaxe

## Nicht enthaltende Leistungen

- Getränke, Verpflegung Mittag
- Flug, gerne helfen wir bei der Buchung
- Trinkgeld und sonstige persönliche Ausgaben
- Reiseversicherung
- Alles war nicht in der Rubrik "Enthaltene Leistungen" aufgeführt ist

## Bonus-Angebot mit Christian

Es besteht die Möglichkeit zu individueller Einzelarbeit mit Christian. Private Qi-Gong Stunden mit genau für sich selbst passenden Übungen, oder Coaching zu gerade „anstehenden“ Lebensthemen.

Ausgleich hierfür: 60 Min - 80,-€, (nicht im Reisepreis enthalten)