



Body & Mind Tour - Wandern meets Yoga mit Anna und Mia GAVDOS & KRETA

Kreta

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

Der von den Weißen Bergen (Lefka Ori) dominierte Westen Kretas ist ein Wanderparadies. Die zerklüftete Bergregion fällt nach Süden hin steil ins Meer ab und bildet eine malerische Steilküste. Unterbrochen von Sand- und Kiesbuchten ist der lange Küstenweg ein besonderes Erlebnis. Bis in den Frühling hinein leuchten die Schneefelder der Weißen Berge. Viele Gipfel dieses faszinierenden Massivs überragen die Zweitausender-Grenze.

Die Erosion hat mehrere gewaltige Schluchten in den Kalkstein der Weißen Berge gegraben. Ihre Unzugänglichkeit hat ideale Rückzugsgebiete für viele endemische Pflanzenarten geschaffen. Reicher Baumbestand und leuchtender Oleander, steile Felswände und die Einsamkeit der Wege schaffen eine ganz besondere Atmosphäre.

Gavdos

Die kleine griechische Insel Gavdos liegt im Libyschen Meer, südwestlich von Kreta. Sie ist die südlichste der bewohnbaren europäischen Inseln und hat eine Fläche von nur 32 km². Die Landschaft von Gavdos ist einfach wunderschön und vielfältig. Die Insel ist von grünen Hügeln und Tälern, Pinien- und Olivenwäldern, feinen Sandstränden und steilen Klippen bedeckt. Ein wahrhaft traumhaftes Fleckchen Erde!

Außerdem ist Gavdos ein wichtiger Schauplatz der griechischen Geschichte und Mythologie. Nach der griechischen Mythologie ist Gavdos die Insel, auf der der Gott Apollon nach seiner Verbannung vom Olymp gelandet sein soll.



Unterkunft und Verpflegung

Um große Hotelstrukturen zu vermeiden, übernachten wir in Hotels/Pensionen, die von einheimischen Familien geführt werden. Es handelt sich um kleine, einfache und saubere Unterkünfte mit einem sehr herzlichen Empfang durch die Besitzer. Dies ermöglicht uns, die lokale Kultur nachhaltig zu unterstützen und das Leben unserer Gastgeber besser kennen und verstehen zu lernen.

Auf Gavdos wohnen wir in einer gemütlichen Familienpension mit großem Außenbereich oberhalb des Strandes, ideal für unsere Yogastunden, wenn das libysche Meer mal zu laut ist. Morgens, wenn die Sonne aufgeht und die Fischer ihre Netze einholen, können wir die Stille genießen.

Dort, wo die Straße in den „Weißen Bergen“ endet, heißen uns Adonis und Anna auf Kreta willkommen. Mit ihrer Leidenschaft für die Berge und die Natur haben sie ein altes Steinhaus in eine gemütliche Herberge verwandelt. Unter dem Motto Einfach. Natürlich. Schön. erwartet uns ein Ort der Ruhe mit köstlichen Speisen aus eigenem Anbau.

Yoga findet unter einem Holzpavillon im Olivenhain statt.

Sollten die Zimmerkapazitäten nicht ausreichen, steht uns ein weiteres Steinhaus in der Nähe zur Verfügung.

Highlights

- ⇒ 9-tägige Yoga-Wanderreise in Kleingruppe
- ⇒ Body & Mind, Verbindung von Körper und Geist
- ⇒ direkter Privattransfer an die Südküste
- ⇒ Berge & Meer
- ⇒ Gavdos, der südlichste Festlandspunkt Europas
- ⇒ Zwei Übernachtungen in den weißen Bergen

Alles auf einen Blick

Wanderlevel 2

Sternwanderung, 3 - 5 Std. pro Tag, bis zu ca +500 m auf markierten Pfaden, Nebenstraßen in hügeligem manchmal steinigem Gelände

Unterkunft

Pension

Flughafen

Chania/ Kreta

Yogalehrer

Deutsch sprechende Yogabegleitung

Dauer

9 Tage/8 Nächte

Datum

16/05 bis 24/05/2025

Gruppengröße

7 – 14 Teilnehmer

Tourguide

Deutsch - griechisch sprechend

Tourguide Anna

Als Pferdenärrin in Westfalen geboren, zog es mich zunächst nach Süddeutschland und später nach Frankreich. Die weite Welt, neue Kulturen, andere Landschaften und Menschen kennen zu lernen, hat mich schon immer fasziniert - und so zog es mich, der Sonne, den Bergen und dem Meer folgend, 1998 nach Kreta, wo ich mein Hobby zum Beruf machte und bis heute begeistert unterwegs bin. Seit 2002 organisiere und begleite ich in den Sommermonaten Trekking-/Wandertouren auf den griechischen Inseln. Im Winter nutze ich meine freie Zeit meist, um neue Ideen und Programme für die nächste Saison auszuarbeiten und so immer wieder neue Highlights anbieten zu können. Vor einigen Jahren bin ich in meine Heimat zurückgekehrt und lebe nun in der Nähe von München, wo ich im Winter die Berge zum Skifahren praktischerweise direkt vor der Haustür habe. Als echter "Draußenmensch" kann ich es kaum erwarten, mit meinen Outdoorfan-Gästen in der Natur dieser Welt unterwegs zu sein, um ihnen Land und Leute im entschleunigten Rhythmus näher zu bringen! Das Miteinander und das Wohlbefinden jedes Einzelnen stehen dabei immer im Vordergrund. Bis bald!



Yogaleitung Mia

Mein Weg führte mich 2001 aus Bayern an die nördliche Ostküste von Amerika. Dort entdeckte ich Yoga und den unschätzbaren Wert seiner vielzähligen Werkzeuge für mich. Schon der erste Besuch einer Gruppenstunde hat das Yoga Feuer in mir entfacht und Yoga wurde die große Konstante in meinem Leben, die mich begleitet und trägt. Das Teilen der Yoga Erfahrungen mit anderen wurde kurz darauf zur Berufung – der ich seither folge.

Ich bringe Euch rund 20 Jahre Unterrichtserfahrung mit, gesammelt in Yogastudios und unter freiem Himmel: die ersten 6 Jahre in Amerika und seit 2009 als selbständige Yogalehrerin wieder daheim in Oberbayern.

Als jemand, der draußen gleichermaßen Kraft tankt und entspannt und sich am Meer wie in den Bergen zu Hause fühlt, verbindet diese Reise meine großen Leidenschaften: Yoga und Bewegung unter freiem Himmel, umgeben von den Elementen. Die Verbindung von Yoga & Wandern auf den herrlichen griechischen Inseln, Augenschmaus & Kraftorte zugleich, begeistern mich immer wieder aufs Neue! Ich freue mich sehr darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten!"



Vita

+200 Std. Yoga & Dance Yoga (Yoga Alliance zert.) / 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 CAN

Ayurveda Massage / Ayurveda Centrum Soraya Tillibeit, Baden-Württemberg GER

+500 Std Yogatherapie / LOVELYSITA Prien am Chiemsee, GER

+200 Std Kundalini Yoga (Yoga Alliance zert.) / Yoga Raum Rosenheim, GER

Meine Philosophie vom Yoga in freier Natur

Yoga lädt dich ein, zu dir zu kommen – und das tut der Seele einfach gut. 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 nur Dich selbst. Und die Natur hilft mit ihren Bildern, Eindrücken und den Elementen ganz im Moment zu bleiben ... der Lufthauch des Windes auf deiner Haut ... der Geruch des Meeres ... das Rauschen der Wogen ... das Licht und die 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 richten sich dabei nach dem Level der Teilnehmer und dem 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 überwiegend stehenden Yoga Asanas (Yoga Übungen) weckst du den ganzen Organismus auf. Insbesondere die Fuß- und Beinmuskulatur wacht auf, wird mobilisiert und gestärkt.

YOGA am Abend ruhige, auch mal passive Asanas (Yoga Übungen) öffnen und dehnen den Körper nochmal durch. Das wirkt kühlend und besänftigend auf den gesamten Organismus und dein Nervensystem. Einfache Pranayama (Atemübungen) und Meditation zentrieren den Geist, wirken ausgleichend auf das Gemüt und fördern bestmögliche Sauerstoffversorgung. So ermöglichst du eine optimale Integration 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.

Von Tag zu Tag

- T 1 Ankunft Chania/ Kreta – Sammeltransfer nach Sfakia
- T 2 Fähre nach Gavdos
- T 3 Sarakiniko – der letzte Platz der Freiheit
- T 4 Kap Tripiti – die südlichste Kontinentalpunkt Europas
- T 5 Time for you – Yoga, Massage, Relax
- T 6 Schlammbaden bei Potamos
- T 7 Fähre nach Kreta – Agios Ioannis
- T 8 Erkundung die Hochebene
- T 9 Abreise – Sammeltransfer nach Chania Flughafen

Tag 1 Kalimera – Herzlich willkommen auf Kreta!

Nach gemeinsamer Ankunft am Flughafen Chania, erwartet uns ein Privatbus der uns nach Chora Sfakion an der wunderschönen Südküste Kretas bringt.

Wir beziehen unsere Zimmer direkt am malerischen Hafen. Genießt die Zeit zum Entspannen, Einstimmen und Baden im Libyschen Meer. Je nachdem, worauf ihr Lust habt und wie müde ihr seid, können wir noch bis zum wunderschönen Süßwasserstrand Glykanera oder Loutro wandern oder mit dem Badeboot fahren. Am Abend laden wir Dich ganz herzlich ein, an unserem Yoga-Programm am Strand teilzunehmen.

PS: Für alle, die nicht mit dem gemeinsamen Flug ankommen, finden wir gemeinsam eine Lösung, damit ihr auch sicher zur Gruppe stoßen könnt.

Unterkunft: Pension 1 Nacht Verpflegung : -/-/A

Transfer: 2 Std



Tag 2 Gavdos

Nach einer wohltuenden Yogastunde und einem entspannten Frühstück am Meer setzen wir mit der Fähre nach Gavdos über, der "Brücke" zwischen Europa und Afrika. Sie ist die südlichste der bewohnbaren europäischen Inseln und bekannt für ihre unberührte, atemberaubende Naturschönheit und Ruhe. Nun geht es mit einem kurzen Privattransfer nach Korfos. Unsere Pension befindet sich in einer traumhaften Lage, direkt am Strand in einer kleinen, idyllischen Bucht. Sie thront leicht erhöht auf einem Felsvorsprung. Wir beziehen unsere Zimmer für fünf wundervolle Übernachtungen. Je nach Ankunftszeit machen wir gemeinsam eine kleine Wanderung vom Hafen zu unserer Unterkunft. Am Abend erwartet dich eine wunderbare Yoga-Stunde.

Unterkunft: Pension 5 Nächte Verpflegung : M/-/A

Fähre: 2 – 3,5 Std Wandern: 1-2 Std

Tag 3 Sarakiniko & Agios Ioannis – der letzte Platz der Freiheit

Nach der morgendlichen Yogastunde und Frühstück starten wir unsere Wanderung. Durch tiefe Kiefernwälder, einsamen Kapellen und karge Abschnitte führt uns unser Weg nach Sarakiniko. Die wunderschöne Bucht ist eines der unbestrittenen Highlights der Insel! Und das zu Recht. Denn hier finden Wildcamper seit Jahrzehnten ihr persönliches Paradies. Große Teile des Strandes sind sehr feinsandig, vor allem die langgezogenen Dünen, die den Strand umgeben, machen diesen Ort einzigartig. Den Tag kann man sich noch mit einem Besuch in einer gemütlichen Taverne versüßen. Auch Minimärkte sind vorhanden, sodass du dich jederzeit mit dem Nötigsten versorgen kannst.

Auch am Strand von Agios Ioannis erwartet uns eine einzigartige Pracht. Nicht umsonst kürte der Discovery Channel Agios Ioannis 2007 zum zweitschönsten Strand der Welt. Endlose Dünenfelder zieren die Landschaft ebenso wie feinste Sandverwehungen, die sich weite Berghänge hinaufziehen. Dazwischen finden sich dichte Baumgruppen, die als idealer Zeltschutz dienen können. Transfer zur Pension.

Wandern: 3 Std ↑ 130 m ↓ 140 m Verpflegung: M/-/A



Tag 4 Kap Tripiti – die südlichste Kontinentalpunkt Europas

Heute erwartet uns ein echtes Highlight: Eine ausgedehntere Tour, bei der wir die Wanderung in vollen Zügen genießen können! Morgen haben wir dafür umso mehr Zeit für Yoga – ich freue mich jetzt schon darauf!

Die Insel hat absolut zu Recht den Slogan "The southernmost point of Europe" – den südlichsten Punkt Europas – geprägt. Absolut beeindruckend ist das Kap Tripiti mit seinen drei gigantischen Bögen, die sich unter der imposanten Felsspitze auftun. Diese spektakulären Öffnungen können sogar durchschwommen werden – ein absolut einzigartiges und unvergessliches Erlebnis! Das Kap kann bis zu seinem südlichen Ende durchwandert werden – ein echtes Highlight! Dort wartet ein absolut außergewöhnliches und markantes Wahrzeichen auf dich: ein überdimensionaler Stuhl aus Holz, der auf einem Betonfundament befestigt ist.

Und los geht's! Der Wanderweg startet in Korfos. Von hier aus schlängelt sich der Weg durch traumhafte, atemberaubende Waldgruppen aus Kiefern und Wacholder. Dabei durchqueren wir wilde und beeindruckende Schlucht-Passagen, die uns in Staunen versetzen werden! Unser Weg führt uns weiter durch eine atemberaubende Landschaft, in der wir immer wieder auf beeindruckende Zeugnisse uralter Zivilisationen stoßen. Der letzte Abschnitt unserer Tour verläuft durch ein malerisches Tal bis zum Strand von Tripiti. Dabei durchqueren wir eine faszinierende, ovale Fläche, die von einer beeindruckenden Salzpflanze geprägt ist. Durch die Verdunstung des darin gesammelten Salzwassers entsteht Salton, der die Landschaft wie eine zweite Haut bedeckt. Von dort aus führt unser Weg bis zur Felsspitze, von wo aus wir einen spektakulären Blick auf die Küste genießen können. Anschließend haben wir Zeit zum Baden, bevor wir uns auf den Rückweg begeben.

Wandern: 4 – 5 Std ↑ ↓ 300 m Verpflegung : M/-/A



Tag 5 Time for you – Yoga, Massage, Relax

Heute ist DEIN Tag, und er wird großartig! Yoga mit Mia...eine wohltuende Massage...entspanntes Faulenzen oder doch lieber aktiv sein? Du entscheidest, was gut für dich ist!



Verpflegung : M/-/A

Tag 6 Schlammbaden bei Potamos

Nach dem morgendlichen Yoga, geht es auf zur Wanderung, heute wieder etwas umfangreicher.

Auch wenn Gavdos auf den ersten Blick vielleicht nicht besonders groß erscheint, ist der Strand von Potamos ein echtes Highlight. Und ob ihrer beeindruckenden Vielfalt. Potamos besticht durch seinen wunderschönen gelb-roten Sand. Hier und da stehen Kiefern und Wacholderbäume, die mit ihrem Schatten für eine willkommene Erfrischung sorgen. Eine besondere Attraktion ist eine beeindruckende Sandstein-Schlucht, die mit ihren Formen und Farben begeistert. Am gesamten Strandareal findet ihr feuchten Schlamm, den ihr wunderbar zum Einreiben nutzen könnt. Unter der Sonne trocknet dieser

Schlamm auch noch ganz schnell. Danach ab ins kühle Nass und den Matsch wieder abwaschen. Wellness im libyschen Meer – eine wahre Wohltat! Nach einem Schlammbad fühlt man sich einfach wunderbar – mental und körperlich bereinigt und innerlich befreit.

Unsere Wanderung startet in Kastri, dem wunderschönen Hauptort der Insel. Von dort aus führt unsere Wanderung durch das idyllische Landesinnere zum beeindruckenden Leuchtturm Ambelos, der früher zu den höchsten Leuchtfeuern Europas zählte. Von hier aus führt unser Weg hinunter zum Strand. Auf halber Strecke erreichen wir eine kleine, verlassen Siedlung. In die karge Landschaft eingebettet, finden sich zerfallene Steinhäuser, die den heimischen Ziegen und Schafen als Unterschlupf dienen. Der Weg führt uns auf engen Serpentinien hinab mit Blick auf eine schmale und imposante Schlucht mit bizarren Gesteinsgebilden. Und dann blitzt auch schon bald der wunderschöne Potamos-Beach zwischen den Kiefernzweigen hervor. Auf dem Rückweg werden wir von Ambelos. Yoga entweder am Morgen u/o abends

Wandern : 4-5 Std ↓ 360 m ↑ 480 m Verpflegung : M/-/A

Tag 7 Fähre nach Kreta – Agios Ioannis

Nach unserer morgendlichen Yoga-Stunde und einem letzten gemütlichen Frühstück auf Gavdos machen wir uns dann auch schon bald auf den Weg zum Hafen in Richtung Kreta. Von dort aus geht es gleich weiter in die Weißen Berge:

Die Weißen Berge sind ein wunderschöner Gebirgszug, der den größten Teil der Region Chania einnimmt. Der höchste Gipfel ist der Pachnes mit 2.453 Metern. Aber auch einige andere Gipfel sind über 2.000 Meter hoch. Die Weißen Berge sind ein echtes Paradies mit einer beeindruckenden Vielfalt an atemberaubenden Landschaften. Von wunderschönen Stränden über Klippen und tiefe Schluchten bis hin zu Wäldern mit jahrhundertealten Bäumen, um dann in einer beeindruckenden alpinen Landschaft zu enden, in der man unzählige hohe Gipfel ohne Vegetation sehen kann. Eine steinige, geheimnisvolle Welt, die zwar menschenleer erscheint, aber dennoch von einer beeindruckenden Vielfalt an Pflanzen und Tieren bewohnt wird.

Agios Ioannis - Wo die Straße endet

Das kleine, idyllische Dorf Agios Ioannis (Heiliger Johannes) befindet sich an der Westseite der wunderschönen Region Sfakia, nur 20 Kilometer von Chora Sfakion entfernt. Es liegt am Ende der Straße, fast versteckt in den Südhängen der bewaldeten Weißen Berge. Es wird erzählt, dass der Name des Dorfes von der schönen Kirche des Heiligen Johannes im Südosten des Dorfes kommt, die aus dem 14. Jahrhundert stammt. Einige der ursprünglichen Fresken sind noch zu sehen. Heute sind es nur noch 15 Menschen, die in dem schönen Dorf leben. Die meisten von ihnen sind in der Viehzucht tätig.

Wir beziehen unsere Zimmer für 2 Nächte bevor wir es uns bei einem traditionellen, gemütlichen Abendessen gut gehen lassen.

Unterkunft: Pension 2 Nächte Verpflegung : M/-/A Fähre: 2 – 3,5 Std Transfer: 30min



Tag 8 Erkundung die Hochebene

Heute beginnen wir mit einer Yogastunde im Olivenhain unter dem Holzpavillon. Danach gibt es ein traditionelles, ausgiebiges Frühstück. Danach erkunden wir das Hochplateau mit dem Dorf Aradena und der gleichnamigen Schlucht...

Je nach Verfügbarkeit besuchen wir einen Bergbauern mit seinem Kräutergarten und rasten im Bergdorf Anolpoli. Am Abend eine letzte Yoga-Stunde zum Ausklang unserer gemeinsamen Woche.

Wandern : 2 - 3 Std Verpflegung : M/-/A

Tag 9 Gia sou – Auf Wiedersehen

...und vielen Dank, dass ihr dabei wart! Sammeltransfer zum Flughafen Chania und Heimflug.

PS: Für alle, die nicht mit dem gemeinsamen Flug zurückfliegen, finden wir ganz sicher eine Lösung für den Rücktransfer.

Transfer : 1,5 Std Verpflegung : F/-/-

! Änderungen vorbehalten! Je nach Wetterbedingungen und Fahrzeiten behalten sich die Reiseleiter das Recht vor, das Programm den Umständen anzupassen.

! Die Fahrpläne der griechischen Fähren können kurzfristig geändert werden, worauf wir leider keinen Einfluss haben. In diesem Fall wird das Programm so gut wie möglich angepasst.

Abkürzungen: Frühstück F - Abendessen A

Datum und Preise

Datum	Gruppengröße	Doppelzimmer/pro Person	Einzelzimmer
16.05.-24.05.2025	7 - 14 Teilnehmer	1.370,-€	1620,-€

Einzelzimmer: stehen begrenzt zur Verfügung. Bitte vor der Buchung anfragen. Ansonsten kann ein Doppelzimmer zur Einzelnutzung gebucht werden.

Flüge: Condor Flug von München nach Chania. Hinflug: 05:55 – 09:40 Rückflug: 11:45 – 13:35

Für Alle die mit einem anderen Flug oder früher/später an/abreisen, finden wir eine individuelle Lösung.

Versicherung: Wir empfehlen Ihnen eine Reiseversicherung abzuschließen (z. B. eine Reiserücktrittskosten-, Abbruch- und Auslandsrankenversicherung, die Covid einschließt). Zu buchen während des Buchungsprozesses, spätestens aber 30 Tage vor Reiseantritt auf der Homepage unter [Reiseversicherung](#).

Zahlungsmodalitäten: Die Zahlung von 20% ist im Januar fällig. Der Restbetrag muss spätestens 28 Tage vor Reisebeginn bezahlt werden.

Sie können die Zahlungen per Banküberweisung oder Kreditkarte (Gebühr +2%) vornehmen. Dafür erstelle ich Ihnen einen Link so dass Sie sicher über das Stripe-System zahlen können.

Im Reisepreis enthalten

- Deutscher Tourguide (griechischsprachig)
- Deutsche Yogalehrerin
- Yogastunden laut Programm
- 8 x Übernachtung/ Frühstück
- 8 x Abendessen
- Sammeltransfer Flughafen-Hotel-Flughafen Tag 1/9
- Transfer (Taxi, Fähre, Privatbus, Linienbus) laut Programm
- Sicherungsschein
- Übernachtungssteuer

Im Reisepreis nicht enthalten

- Flug nach/ab Chania (wir sind gerne behilflich)
- Reiseversicherungen
- Trinkgeld
- Eintritte zu den Sehenswürdigkeiten
- Getränke
- Aufpreis bei Einzelreise
- alles was nicht unter der Rubrik «im Reisepreis enthalten» aufgeführt ist

BONUS – Angebot für MASSAGE oder Private YOGA Stunde

Du möchtest dich auf der Reise 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 wohlthuende & 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 €