

# Detallierte Informationen zur **Yoga- und Wanderwoche** auf der wunderschönen Insel Lefkas vom 21. – 28. Mai 2019

## **Für Wen:**

Unser Konzept heisst **Yoga und Wandern „Light“**. Das „Light“ verbinden wir mit einer wohltuenden Woche für Körper und Geist. Während dieser Woche gibt es keine Verpflichtungen. Die Yoga Lektionen sind geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Für die Wanderungen erwarten wir eine wanderfreudige und fitte Person.

Es besteht die Möglichkeit eine zusätzliche Person mitzunehmen, die nicht, oder nur an Einzelteilen vom Programm interessiert ist. Preis auf Anfrage (kein Frühbucherrabatt).

## **Unterkunft:**

Du übernachtet in dem einfachen, wunderbar gelegenen und familiären Aparthotel Sirios, direkt am Strand von Kathisma (Entfernung vom Strand drei Minuten zu Fuss). Die Studios (mit Klimaanlage) sind geräumig und haben einen Balkon mit Meerblick. Das Hotel verfügt über einen Swimmingpool.

## **Mahlzeiten:**

Ein reichhaltiges Frühstück ist inbegriffen. Wir organisieren drei Mal ein griechisches Abendessen in einem Restaurant in der Nähe (im Preis inbegriffen). Bei Restaurant Tipps für die restlichen Mahlzeiten sind wir Dir gerne behilflich.

## **Themen der Woche:**

### **1. Hatha Yoga/ Yin Yoga/ Atemübungen/ Meditation und Achtsamkeit**

Harriet bietet zehn Lektionen à 75 Minuten an, die verschieden gestaltet werden. Am Morgen, vor dem Frühstück, wird es eine aufweckende, erfrischende Hatha Yoga Klasse sein. Am Nachmittag ist es eine beruhigende, entspannte und meditative Stunde. Nach den Wanderungen gibt es ein wunderbares Yin Yoga, wobei sich alle Muskeln passiv und lang dehnen können. Da Atemübungen und andere Achtsamkeitsmethoden für Harriet ganz wichtig sind, werden diese in allen Klassen eingebaut.

Die Klassen finden bei gutem Wetter am Strand oder beim Pool statt.

Das Niveau richtet sich an Anfänger sowie geübte Personen.

### **2. Wandern**

Jan führt drei verschiedene Wanderungen. Er erkundet mit Dir die faszinierende und noch unberührte Natur der Insel. Es sind vor allem Erlebnistage, wobei man sich achtsam und neugierig in der Natur bewegt. Die Wanderungen dauern drei bis vier Stunden und führen teilweise durch die hügelige Landschaft von Lefkas. Traumhafte Aussichten und romantische Dörfer werden uns überraschen.

# Detallierte Informationen zur **Yoga- und Wanderwoche** auf der wunderschönen Insel Lefkas vom 21. – 28. Mai 2019

## **3. Freizeit**

An Ausflugsmöglichkeiten während der Freizeit mangelt es keineswegs. Du kannst die Insel zum Beispiel mit einem Mietauto erkundschaften. Eine weitere, abenteuerliche Option wäre mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, wobei man mit Verspätungen und beschränkten Fahrplänen rechnen muss.

Andere Aktivitäten, so wie Kajaken, Mountainbiken, Kitesurfen, Paragliding und Schiffsausflüge sind möglich. Bei Interesse, melde Dich bei uns.

## **Kosten\* pro Person in EURO:**

1.495 Euro p.P im Studio bei Belegung mit 2 Personen

1.625 Euro p.P im Studio zur Alleinbenützung

Frühbucherrabatt 30 Euro p.P. bei einer Buchung vor 31. Dezember 2018.  
Preisänderungen vorbehalten!

## **Abflug von St. Gallen-Altenrhein mit People's Viennaline**

Grosse Vorteile: kurze Anfahrtszeit, gratis parkieren, kurze Check-In-Zeit und persönliche Service. Da fängt der stressfreie Urlaub schon an!

## **\* Inklusive:**

- ⇒ Flug Altenrhein-Preveza-Altenrhein (vorbehaltlich Treibstoffhöhung)
- ⇒ Flugtaxen
- ⇒ Parkieren am Flughafen Altenrhein
- ⇒ Transfer Preveza-Aparthotel Sirios-Preveza
- ⇒ 7 Übernachtungen mit Frühstück in Aparthotel Sirios
- ⇒ Kurtaxe
- ⇒ Wifi im Hotel
- ⇒ Welcome Apéro
- ⇒ 3 Abendessen (ohne Getränke)
- ⇒ 10 Yoga/Meditations Klassen
- ⇒ 3 geführte Wanderungen inkl. Transport und Lunchpaket

## **\* Exklusive:**

- ⇒ Reise- und Stornoversicherung
- ⇒ Persönliche Ausgaben

Minimum/Maximum Anzahl Programmteilnehmer : 6-12 Personen.

Für Buchungen oder bei Fragen und Interesse gerne via Email: [yoga-jetjan@sunrise.ch](mailto:yoga-jetjan@sunrise.ch)

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!

Jan Joosten & Harriet Grachten