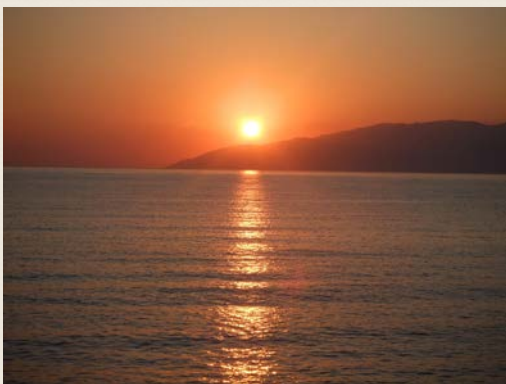


Den Morgen beginnen wir mit Kriyas, Meditation und Pranayama. Nach einer kurzen Pause starten wir den Tag mit sanften Asanas und fließen dann weiter in dynamische und kraftvolle Sequenzen bis hin zu intensiven Haltungen.

Nach dem reichhaltigen Brunch/ Mittagessen ist genügend Zeit zum Entspannen und Ausruhen.

Im Mai und Juni ist das Wetter in Griechenland bereits schön warm und sommerlich, jedoch noch nicht zu heiss. Das Meer erfrischt Körper und Geist.

Vor dem Abendessen widmen wir uns einem ruhigeren Yogastil, Yin Yoga, Restorative & Yoga Nidra runden unseren Tag ab. Hier kannst du nochmals zur Ruhe kommen und den Körper regenerieren.



Anreise

Mit dem Flugzeug nach Athen, von dort aus kannst du mit dem Flieger oder mit der Fähre nach Paros reisen. Mit der Swiss hat es täglich mehrere Flüge nach Athen.

Verpflegung

Mit viel Liebe zubereitet wird regionales und frisches, vegetarisches Essen unsere Gaumen erfreuen und unseren Körper verwöhnen.

Preis

1'100.- im 3-er Zimmer
1'250.- im Doppelzimmer
1'490.- im Einzelzimmer

Im Preis inbegriffen ist die Unterkunft, Essen und täglich 5 Stunden Yoga, Pranayama, Meditation, Yin Yoga, etc...

Erst bei eingegangener Anzahlung wird die Anmeldung definitiv. Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor dem Retreatbeginn berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 150.- Bei späterem Rücktritt kann die Kursgebühr nur zurückerstattet werden, wenn der Platz mit jemandem anderen gefüllt werden kann. Bitte beachte unsere AGB. Wir empfehlen dir eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.

Anmeldung: info@yogamarket.ch

Yoga Retreat in Paros

26. Mai - 1. Juni 2018



mit Alexandra Frei,
Laura Burns &
Team yogamarket

yogamarket



Das Okreblue Yoga Retreat Center liegt am Filizibeach, an der ruhigen Seite der Santa Maria Bucht.

Zwischen alten Zedernbäumen, nur einen Steinwurf vom Strand entfernt, liegt unsere Unterkunft. Die Zimmer sind gemütlich und liebevoll eingerichtet, einige Zimmer verfügen über eine kleine Küche.

Sasy und Angelo führen Okreblue mit viel Respekt zur Natur. Die gemütliche Atmosphäre und die Umgebung, Natur und das Meer bieten uns viel Raum für Ruhe und Erholung. Ein idealer Ort um Körper, Geist und Seele mal wieder zu entsleunigen und zur Ruhe zu kommen.



Okreblue
 Yoga Retreat Center
 Santa Maria, Paros
 Cyclades, Greece
www.okreblue.com

Tagesablauf

7.30 - 8.30	Pranayama, Kriyas & Meditation
8.30 - 9.00	kleine Pause
9.00 - 11.30	Vinyasa Flow Yoga
anschliessend	Brunch/ Mittagessen
Nachmittag zur freien Verfügung	Meer, Wandern, Ausflüge, Relaxen
18.00 - 19.15	Yin Yoga, Restorative, Vertiefung
19.30	Abendessen