

Achtsamkeitsretreat in Süd-Kreta

Montag, 1.Mai bis Freitag, 5.Mai 2023
(Anreise Samstag 29.05, Abreise Samstag 06.05)

Sprache: Deutsch

Ort: Raum Frangokastello/Lakkos, Skalothi
in der Region Sfakia im Süden Kretas

Während des Retreats praktizieren wir grundlegende Achtsamkeitsmeditation (4 Säulen der Achtsamkeit), Metta Meditation (Meditation der liebevollen Güte), RAIN-Meditation, Praxis bei psychischem u/o körperlichem Leiden, Praxis bei Stress, Übungen zum Loslassen und Verzeihen, Selbstmitgefühl und Mitgefühl für alle Wesen. Wir üben formale Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditation, in geführter und stiller Form sowie informelle Übungen. Kontemplation und Reflexion erweitern die Meditationsübungen. Außerdem genießen wir den Raum der inneren Stille und lassen die Natur Südkretas auf uns wirken.

Leiter:

[Horst Ortmann](#)

Achtsamkeitscoach und
zertifizierter Achtsamkeits-Meditationstrainer

Buchung und Kontakt:

mindful@digitalinspire.at, +43 664 6199 634

<https://mindfulnow.org/termine>

IBAN: AT25 2081 5000 4044 7716



Folgende Leistungen sind inkludiert:

Willkommenstreffen am Sonntagabend, gemeinsame Meditations-Praxis ab Montag, 5 Stunden täglich (9-12 und 16-18 Uhr, wobei wir vor Ort die Zeiten gerne variieren können). An einem Tag machen wir einen Ausflug mit Gehmeditation in die Kalikratisschlucht. An einem anderen Tag wird es eine Sonnenuntergangs-meditation am Strand geben. Im Preis ebenfalls eingeschlossen sind 7 Übernachtungen in Taverna & Rooms Zorbas im DZ mit HP (Frühstück und ausgiebiges Abendessen). Obst, kleine Snacks, Wasser, Kaffee / Tee zwischendurch sind ebenfalls inkludiert.

Nicht im Preis inkludiert sind:

Flüge und Transfer. Die Flüge liegen aktuell zwischen 200 und 350 Euro pro Person für Hin- und Rückflug. (inkl 20 kg Gepäck + Handgepäck). Bitte beachtet: Der Hin- und Rückflug ist von jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer selbst zu buchen und separat zu bezahlen. Gerne helfe ich bei Fragen.

Zusätzliche Getränke oder Sonderleistungen bzw. Einzelbelegung der Zimmer sind extra zu bezahlen (22,50 pro Nacht bei nur einer Person pro DZ)

Anreise:

Mittels Flugzeug aus Österreich Wien – Chania mit Ryanair oder Austrian myHoliday immer samstags und Transfer nach Sfakia (ca 1:45 min) Bei der Organisation des Transfers bin ich gerne behilflich.

Unterkunft und Verpflegung:

Die Besitzerin Tsina ist wie ihr Mann Giorgos ein absoluter Herzensmensch und eine hervorragende Köchin (kretische Hausmannskost vegetarisch oder mit Fleisch) und wir können als Gruppe Kochvorschläge machen, die sie gerne erfüllt. Die Zimmer sind klein, aber fein und in einer sehr netten kleinen Anlage. Es gibt in unmittelbarer Nähe auch noch weitere Unterkünfte, falls wir mit den Zimmern nicht auskommen.

Ausrüstung:

Empfohlen ist die Mitnahme einer Yogamatte und/oder eines Meditationskissens. Bequeme Kleidung, auch Strandkleidung und etwas zum Überziehen, aber auch festes Schuhwerk (mind Turnschuhe mit fester Sohle oder Trekkingschuhe) für den Ausflug. Da es (vor allem in Kalikratis) im Mai auch noch kühl und windig sein kann bitte auch eine wärmere, winddichte Jacke und eventuell einen Pulli o.ä.

Preis:

Retreat Gebühr für 5 Retreitage und Unterkunft mit Halbpension für 7 Nächte **€ 995.- pro Person**
Frühbucharbonus: Bei Buchung bis 28.02.2023 **€ 895.- pro Person**

Zahlung und Storno:

Bei Buchung ist der gesamte Preis zur Zahlung fällig. Im Falle einer Stornierung bis 31.03.2023 wird ein Betrag von € 100,- , nach dem 31.03.2023 wird ein Betrag von € 200,- pro Person als Stornokosten einbehalten. Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis 15.03.2023 nicht erreicht werden, behalte ich mir die Absage des Retreats vor. In diesem Fall wird selbstverständlich der gesamte, bezahlte Betrag zurückerstattet.