

Lunar Woman - Ferien im Licht für Frauen

Paros

27. August bis 2. September 2018

Liebe Teilnehmerin,

wir freuen uns sehr über dein Interesse für unser Yoga Retreat „Lunar Woman - Ferien im Licht für Frauen“. Im Folgenden findest du Details zu Seminar, Unterbringung, Kosten und Anreise.

Der Seminarort: Athanasia Hasomeri und Angelo Malamatenios von Okreblue Seaside Retreat Centre freuen sich, dass wir auch dieses Jahr wieder zu ihnen kommen. Okreblue (www.okreblue.com) liegt im Nordwesten der Insel Paros, in der Nähe des Campingplatzes Santa Maria. Die Anlage liegt in unmittelbarer Strandnähe und bietet Doppelzimmer und Einzelzimmer. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad und eine Kochnische. Das Städtchen Naoussa ist mit dem Auto etwa 15 Minuten entfernt.

Wenn du ein paar Tage früher anreisen und nach Ende des Seminars noch bleiben möchtest, kläre bitte direkt mit Ada, der guten Fee in der Rezeption, ob Zimmer zur Verfügung stehen: Tel. 0030- 6981014300, E-Mail: reservations@okreblue.com

Weitere interessante Informationen über Paros findest Du auf www.exploreparos.com

Das Programm: Wir beginnen am Montag, den 27. August um 15 Uhr. Wir treffen uns auf der Yogaplattform. Nach der Kennlernrunde und Klärung organisatorischer Fragen machen wir Yoga und meditieren. Um 18.30 Uhr gibt es die erste gemeinsame Mahlzeit.

Hier ist der Tagesablauf für die folgenden Tage:

- 5:00 Uhr: Sadhana (5:00 Uhr Japji, 5:20 Uhr Yoga auf der Plattform, 6.20 Uhr Meditation am Strand mit Sonnenaufgang)
- 8:30 Uhr: Frühstück
- 10.00 Workshop
- 13:00 Mittagspause (Selbstversorgung)
- 17.00 Uhr: Yoga und Meditation
- 18.30 Uhr: Hauptmahlzeit
- 20.00 Uhr: Freizeit oder bei Wunsch eine Abendrunde mit Meditation, Chanten oder Gong

Einmal machen wir einen Ausflug – eine kleine Wanderung und vielleicht eine Paddeltour - und am Samstagnachmittag besuchen wir das Städtchen Naoussa zum Shoppen, Cafés testen und am Abend gemeinsam essen zu gehen.

Das Seminar endet am Sonntag, 2. September 2018 um 13 Uhr.

Die Verpflegung durch Okreblue ist sehr lecker griechisch-vegetarisch: Frühstück und Hauptmahlzeit am frühen Abend. Mittags versorgen wir uns selbst, z.B. mit Oliven,

Schafskäse, Brot und Tomaten etc., man kann aber auch im Restaurant von Okreblue ein Mittagessen bestellen.

Wir werden ein Auto buchen, mit dem wir gelegentlich nach Naoussa zum Supermarkt fahren und Lebensmittel auf Bestellung mitbringen können. Viele Lebensmittel und andere Dinge für den täglichen Gebrauch kann man auch in dem Lädchen auf dem Campingplatz nebenan bekommen (10 Minuten zu Fuß von Okreblue aus, am Strand entlang).

Die Kosten: Für das Seminar überweise bitte bis spätestens zum 1. Juli 2018 den Teilnahmebeitrag von **450,- Euro** auf folgendes Konto:
Bettina Güdel

IBAN DE46 2605 0001 0146 3377 20
BIC NOLADE21GOE
Sparkasse Göttingen
Verwendungszweck Ferien im Licht 2018 (dein Name)

Deine Anmeldung per Email gilt als verbindliche Reservierung deines Platzes. Wir bitten um Verständnis, dass bei Rücktritt ab 30 Tage vor Beginn des Seminars die Hälfte dieses Betrages einbehalten wird. Falls der Betrag bis dahin nicht überwiesen wurde, werden 225,- Euro als Storno in Rechnung gestellt.

Unterbringung mit Halbpension vom 27. August bis 2. September kosten

Einzelzimmer 630€ (105€ / Tag)
Doppelzimmer 420€ (70€ / Tag)
Dreibettzimmer 390€ (65€ / Tag).

Bitte überweise ein Drittel des Betrags zeitgleich mit der Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto

Angelos Malamatenios Okreblue
IBAN GR26 0140 6290 6290 0200 2001 896
BIC CRBAGRAAXXX
ALPHA BANK

Den Restbetrag zahlst du bei Ankunft im Seminarhaus. Bei Rücktritt 30 bis 10 Tage vor Beginn des Seminars fallen 50% des Unterbringungs-betrages an, danach 100%.

Die Anreise: Mit dem Flugzeug bis Athen, von dort weiter mit dem Bus (fährt halbstündlich, dauert etwa eine Stunde) nach Pyräus oder Rafina, dann mit der Fähre nach Paros. Fährtickets buchen und Pläne einsehen kannst Du hier: www.bluestarferries.com oder www.hellenicseaways.gr. Die Fährtickets kann man im Flughafen beim Büro der Fährgesellschaften abholen (Eingangshalle).

Bei rechtzeitiger Buchung kannst du auch einen Flug von Athen nach Paros bekommen mit Olympic Airlines <https://www.olympicair.com/en>, die kleine Propellermaschine fliegt ca. 45 Minuten. Oder man fliegt nach Santorini oder Mykonos und nimmt von dort die Fähre (Webpage s.o.)

Wenn Du am Hafen oder am Flughafen von Paros ankommst und kein Auto gebucht hast, kannst Du Ada vorher per Mail oder Anruf bitten, Dir ein Taxi dorthin zu bestellen, das Dich nach Santa Maria nach Okreblue bringt.

Damit sich eventuell Reisegemeinschaften bilden können, verschicken wir auf Anfrage die Liste mit den Namen derjenigen, die sich bisher angemeldet haben. Solltest du einer Weitergabe deiner Email nicht zustimmen, sende uns bitte kurz eine Mail.

Bitte Folgendes mitbringen:

- Kleidung für warmes Wetter, aber auch für Windschutz
- Yogakleidung und Unterlage, strandtauglich
- feste (Halb-) Schuhe für die Wanderung
- leichten Rucksack
- Badezeug inkl. Badetuch, ein Pareo ist auch sehr nützlich
- Sonnenschutzmittel
- Mückenschutzmittel!
- Taschenlampe
- Schreibzeug
- Japji

Bitte beachte, dass, sollte das Seminar aus welchen Gründen auch immer, nicht stattfinden, du die Seminargebühr ohne Abzüge zurück erhältst. Die Kosten für gebuchte Unterkünfte oder Flüge übernehmen wir nicht. Wir empfehlen grundsätzlich den Abschluss einer Reiseabbruch- und –rücktrittversicherung. Es gibt sehr günstige Jahrespolicen z.B. von ERV, die für unbegrenzt viele Reisen im Jahr gültig sind.

Bitte lass uns wissen, wenn Du noch Fragen hast. Wir werden ab 25.8.2018 vor Ort sein. Und freuen uns sehr, dich auf Paros wiederzusehen oder kennenzulernen!

Herzliche Grüße und eine gute Reise,

Atma Jot Kaur Güdel und Bhagwati Kaur Pangerl

Atma Jot Kaur

05504 9490980

atmajot@kundaliniyoga-therapie.de

Bhagwati Kaur

08165 9054855

bhagwati@k-y-m.de