

Yoga Seminar im Levinthos Retreat Center- Kreta

13.-20.05.2023

DAS SEMINAR

Thema: **Ausgeglichen im (Berufs-) Alltag durch Yoga und Meditation-
Ein anderer Umgang mit Stress**

Dozentin: Stefanie Witting

Seminarinhalte:

Um zu einem ausgeglichenen (Berufs-) Alltag zu gelangen und anderen Umgang mit Stress zu erlernen, bedienen wir uns der vielfältigen Techniken, die Yoga uns als fast 3000 Jahre alte Disziplin bietet und die mit unseren Lebensgewohnheiten vereinbar sind:

Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemlenkung), Dharana (Meditation).

In diesem Seminar geben wir uns außerhalb unseres (Berufs-) Alltags einen wunderschönen Raum und Zeit, um sowohl die Sensibilität für unsere Befindlichkeiten, Emotionen, unser Potential und unsere Grenzen zu schulen als auch die Sensibilität für unser Umfeld, um diese Erfahrungen in Beruf und Alltag zu transferieren.

Wir erlernen Techniken, die uns in die Präsenz führen, um aus ihr heraus Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu erfahren und so unsere Lebendigkeit entfaltet.

Seminarziele:

- Förderung von Konzentration, Präsenz und Ausgeglichenheit zur Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Stärkung der inneren Ruhe zum Ausgleich von Belastungen durch Stressoren
- Steigerung der körperlichen sowie mentalen Kraft und Flexibilität
- Förderung der Stresskompetenz, Früherkennung von Stress und präventives Verhalten zur Stressreduktion für mehr Ausgeglichenheit im (Berufs-)Alltag
- Erlernen verschiedener Methoden zur Stressreduktion und anderem Umgang mit Stress
- Erarbeitung einzelner Körperhaltungen zur Prävention von (auch stressbedingten) Fehlhaltungen durch Beruf und Alltag
- Lösen von Blockaden aus körperlichen oder geistigen Verspannungen
- Motivation zur eigenständigen Yogapraxis zuhause mit Atemübungen, Asanas, Meditation
- Den Transfer in konkrete Arbeitssituationen gewährleisten, damit Teilnehmende eine neue Perspektive für einen motivierten (Berufs-) Alltag entwickeln

DAS CENTER



Das Retreat-Center befindet sich in Alleinlage, das großzügige Gelände grenzt an das lybische Meer. Die Apartments und Studios sind komplett ausgestattet, gemütlich, hell und komfortabel, verfügen über ein eigenes Bad, Kochnische und Wohnbereich. Jedes Apartment/ Studio hat eine Terrasse und eine Klimaanlage und- ebenso wie der große Yogaraum- haben alle Räume einen offenen Blick zum Meer. Direkt unterhalb der Hotelanlage befindet sich ein schöner ruhiger Strand. Lentas ist in 5 min. zu Fuß zu erreichen. (Beschreibung der Website)

YOGASHALA



Für das Yogaseminar steht eine helle Yoga- Shala zur Verfügung ebenso wie das Außengelände.

WOHNEN



- EZ/ DZ im Studio Levinthos
- DZ/ 3-Bett/ 4-Bett-Zimmer im Appartement Levinthos

ESSEN



- vegetarisches Frühstücksbüffet+ Abendessen

AKTIVITÄTEN (OPTIONAL)

Wenn gewünscht, wird eine gemeinsame Wandertour angeboten. Optionen:

- Eine Tour zum Kofinas, dem höchsten Berg an der Südküste Kretas mit Aussicht über die halbe Insel
- Eine Tour durch die Agia Farango (heilige Schlucht) zu einem tollen Strand
- Wanderung vom Bergdorf Krotos zu einer Felskirche durch die Drafulaschlucht zu einem besonders schönen Strand

LEISTUNGEN (im Auftrag der Teilnehmenden gebucht)

- Unterbringung im EZ/ DZ im Studio Levinthos oder DZ/ 3-Bett/ 4-Bett-Zimmer im Appartement Levinthos je nach Verfügbarkeit
- vegetarisches Frühstücksbüffet und Abendessen
- Flüge Lufthansa
(Frf- Heraklion LH 4420 (Eurowings Discover) 4.50- 8.50h, Heraklion Frf. LH 1297 17.05-19.25h)
- Transfer von/ zum Flughafen (geteiltes Mietauto oder Taxi)
- Seminar

PREIS p.P.

- Studio als DZ oder großes Appartement als 3er- Zimmer- 1300,-€/ p.P.
- Appartement als DZ- 1400,-€ p.P.
- Studio als EZ- 1550,-€

EXTRAS (nicht inkludiert)

- Getränke außer Tee, Wasser

RÜCKTRITTKONDITIONEN RETREATKOSTEN:

- Ab Flugbuchung (03.08.22) 300,-€
- 6-2 Wochen vor Kursbeginn 80% der Gesamtkosten
- 2 Wochen bis 0 Tage 100% der Gesamtkosten
- Empfehlung einer Reiserücktrittversicherung

Infos

<http://levinthos.gr>

FRAGEN/ ANMELDUNG:

- stefaniewitting@gmx.de