

MINDFUL ME TIME

YOGA, COACHING,
MEDITATION

4. - 10. Mai 2020



NIMM DIR ZEIT

...für gutes Essen, Deine tägliche Yoga-Praxis, für Spaziergänge in der Natur, Gespräche mit Gleichgesinnten oder einfach mal entspannter Chill-Out-Time am Pool oder Meer. Dieses Retreat gibt Dir die Möglichkeit, Deine „Me-Time“ ganz individuell zu gestalten. Wir bieten Dir täglich zwei Yogastunden, dazu anregende Workshops, Meditation und wohltuende Massagen. Du wählst selbst, was Du brauchst, um Körper und Geist in Balance zu bringen. „Man muss der Zeit auch Zeit geben“ – hier hast Du die Chance dazu.

WIR SIND
FÜR DICH
DA:



Caro

www.yogaseed.de



Mareile

www.mareile-braun.de



Susanne

www.jess-cc.de

Das Mindful Me-Time-Team besteht aus Caro Körner, Vinyasa- und Yin Yoga-Lehrerin aus Hamburg, der SLOW-Chefredakteurin Mareile Braun und Diplom-Psychologin Susanne Jess. Caro bringt Dich mit einem Yoga-Flow dynamisch in den Tag und bietet am Abend eine weitere Stunde zum Runterkommen und Entspannen an. Mareile und Susanne stehen Dir als Coaches zur Seite. In Gruppen-Workshops bekommst Du Feedback von anderen Teilnehmern und hast die Möglichkeit Dich zu vernetzen. In Einzel-Coachings arbeiten wir an Deinen individuellen Themen. Darüberhinaus bekommst Du ein praktisches Selbstführungs-Tool an die Hand, das wir vor Ort einsetzen und das Dich auch nach dem Retreat zuhause auf Deinem Entwicklungsweg begleitet. Auch hier gilt: Alles kann, nichts muss - Du entscheidest, was für Dich sinnvoll und nützlich ist.



EIN ORT ZUM AUFTANKEN

Manchmal muss man abhauen, um bei sich selbst anzukommen. Unser Mindful-Me-Time-Retreat bietet Dir alles, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und mit neuem Blick auf die eigenen Themen zu schauen: Du findest Ruhe in der Natur, eine Gemeinschaft, die Dich stärkt und unterstützt, aber auch genügend Möglichkeiten Dich zurück-zuziehen. Hier musst Du mal nicht funktionieren, darfst einfach nur spüren. Den Wind, das Meer, die Freiheit.



Villa Barbara



Die Unterkünfte **Villa Psili** und **Villa Barbara** liegen oberhalb des kleinen Dorfes Pitsidia nahe Matala, an der Südküste Kretas. Beide Häuser stehen in Alleinlage auf einem von Olivenbäumen umgebenen Hügel und bieten eine wunderschöne Aussicht auf das Lybische Meer und die Lefka Ori – die „Weißen Berge“ Kretas. Allein der 360°-Grad-Blick in die spektakuläre Natur macht die Retreat-Location zu einem Ort der Entspannung und Entschleunigung. Beide Villen sind erst seit 2018 in der Vermietung, luxuriös ausgestattet und bieten innen wie außen jede Menge Rückzugsraum.

Das tägliche Frühstück mit leckerem „Vegan Health Food“ wird von unserer Köchin Ziza Tomic täglich frisch in der Villa Barbara zubereitet. Die inkludierten Abendessen finden in ihrem veganen Restaurant „Green Kukunari“ in Pitsidia statt, das fußläufig zu erreichen ist. Im Dorf findet man noch weitere schöne Restaurants, Shops und Lebensmittelgeschäfte. Der nahe gelegene Komos Beach eignet sich hervorragend zum Sonnenbaden, Schwimmen und für morgendliches Yoga am Strand.

Nähere Infos zu den Villen:

Villa Psili: <http://villa-psili.holiday>

Villa Barbara: <http://t1p.de/Villa-Barbara>



Villa Psili

ANGEBOTSUMFANG

6 x Unterkunft, 6 x Frühstück, 3 x Abendessen, 9 x Yoga/Meditation, 4 x Coaching, Mindful Journal & Goodie Bag

(Kosten: 1.280 Euro im DZ)

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung per Mail:
villapsili@gmail.com