

Ablaufplan Yogaferien in Lefkada

Lefkada mit allen Sinnen erleben



Mindestteilnehmer/innen Anzahl 5 Personen.

Datum: 11.05.24 – 18.05.24

26.10.24 - 02.11.24

Alle buchen ihren Flug selbstständig. Aber bitte mit vorheriger Absprache, damit ihr die Sicherheit habt, dass genug Anmeldungen eingegangen sind.

Die Yogaferien richtet sich an Menschen die

- 😊 gerne Lefkada mit allen Sinnen kennenlernen wollen
- 😊 Lust auf Neues haben
- 😊 Yoga machen wollen
- 😊 griechische Worte/Sätze lernen möchten
- 😊 unternehmungslustig sind
- 😊 Natur lieben
- 😊 griechisches Tanzen ausprobieren möchten
- 😊 zur Ruhe kommen wollen
- 😊 sich gerne in der griechischen Ferne näher kommen möchten

Veranstalterinnen/Reisebegleiterinnen/Kursleiterinnen

Birgit Petratos, Dipl. Sozialarbeiterin und Yogalehrerin

Anna Kiprianidou, Dipl. Sozialpädagogin und griechische Tanzleiterin

Lefkada

Lefkada ist eine ionische Insel mit Zufahrt über eine schwimmende Brücke zum Festland. Sie ist traumhaft, vielfältig und für mich noch immer außergewöhnlich, weshalb wir hier auch unseren 2. Wohnsitz erschaffen haben. Aber bitte überzeugt euch selbst und informiert euch online über die Perle im ionischen Meer.



Unterkunft

Doppelzimmer in der Villa Kalli Thea, Guesthouse und Mainhouse
Einzelzimmer Zuschlag je nach Teilnehmer/innen Anzahl möglich.



Mietwagen

Die Lage der Häuser erfordert das Anmieten eines Mietwagens mit Allrad.

Die Idee ist, dass sich mehrere Teilnehmer/innen einen Mietwagen gemeinsam mieten, für gemeinsame Ausflüge, Hin und Rückfahrt zum Flughafen.

Zimmer

Doppelzimmer mit Meerblick, ausgestattet mit 2 Einzelbetten oder ein Zimmer mit Doppelbett (für Paare oder Freunde)

Yoga



An 6 Tagen vormittags und abends Yoga/Achtsamkeit oder Meditation Einheiten

weitere Angebote

griechischer Tanz, Ausflüge, gemeinsame Strandzeiten, griechisch Kochen, griechische Worte, einfache Sätze lernen



Essen

- Frühstück
- mittags Salat oder Snack/Piknick oder je nach Programm Selbstverpflegung (Ausflug nach Lefkada Stadt und am Tag der freien Verfügung) s. Programm
- abends Essen gehen, oder kleiner Imbiss oder griechisches Essen gemeinsam zubereiten, s. Programm



Ort

Lefkada

Appolonia Vassiliki/Kondarena

Reisedaten

Anreise: 11.5.24

Abreise: 18.5.24



Programm:

11.5.24 Samstag

10.00 Uhr? Ankunft in Preveza

Begrüßung der Teilnehmer/innen am Flughafen, Mietwagen abholen.

11.00 Uhr kurze Pause in Lefkada Stadt zum Kaffee trinken, Ankommen. Oder alternativ Einkauf auf dem Markt, für die Woche....

13.00 Uhr nach Vassiliki

14.00 Uhr Mittagspause, Ankommen, Einrichten

15.30 Uhr griech. Salat, Fava

16.30 Uhr baden am pool/

17.30 Uhr erste griechische Unterrichtseinheit : Herzlich willkommen, Höflichkeitsfloskeln/

18.30 Uhr Kurzmeditation, für was kann ich dankbar sein, was möchte ich zurück lassen, was möchte ich für mich in dieser Woche realisieren, wo ist mein Fokus?

19.00 Uhr Abfahrt Old plane tree



12.5.24 Sonntag

08.00 Uhr Yoga auf der Terrasse.

09.00 Uhr Frühstück

10.30 Uhr Abfahrt Egremni oder Paradies Strand/ Buch mitnehmen /
Strandtag/ Picknick / Spaziergang/ Zelt

Kostas Honig/Olivenöl kaufen

18.00Uhr Oasis Essen gehen

21.00 Uhr Abendmeditation



13.5.24. Montag

07.30 Uhr mit Yoga den Tag beginnen

09.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Wanderung durch die Olivenhaine mit Pflanzenexkursion

12/13 Uhr Pitta Giros essen im Dorf Mittagspause

16.00 Uhr Wiederholung der ersten griechischen Sätze, neue Sätze üben

17.00 Uhr Agio Fili, Strandmeditation...Pranayama...

19.00 Uhr ein Abend mit griechischen Tänzen

20.00 Uhr Abendessen

21.00 Uhr Abendmeditation



14.5.24 Dienstag

07.30 Uhr mit Yoga den Tag beginnen

09.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr ein Tag zur freien Verfügung, eigene Ausflüge unternehmen

19.00 Uhr griechische Tänze

20.00 Uhr Abendessen

21.00 Uhr Abendmeditation



15.5.24 Mittwoch

07.30 Uhr mit Yoga den Tag beginnen

09.00 Frühstück

10.00 Uhr Ausflug nach Lefkada Stadt

13.00 Uhr Mittagessen Mezedes /neue griechische Sätze/alte wiederholen

15.00 Uhr über den Kitestrand Kaffee trinken

16.00 Uhr Wasserfälle in Nidri

19.00 Uhr griechische Tänze

20.00 Uhr Abendessen

21.00 Uhr Abendmeditation



16.5.24 Donnerstag

7.30 Uhr mit Yoga den Tag beginnen, längere Sequenz

09.30 Uhr Frühstück

10.30 Uhr griechische Sätze wiederholen

11.00 Uhr Tanzen

13.00 Uhr griechischer Salat

Mittagspause

16.00 Uhr ins Dorf, shoppen, Kaffee trinken, Promenade

18.00 Uhr gemeinsames griechisches Kochen,

21.00 Uhr Abendmeditation



17.5.24 Freitag

7.30 Uhr mit Yoga den Tag beginnen, längere Sequenz

09.30 Uhr Frühstück

10.30 Uhr griechische Sätze wiederholen

11.00 Uhr Tanzen

13.00 Uhr griechischer Salat

Mittagspause

16.00 Uhr Ausflug zum Demetria Kloster mit Meditation/ Einkehr

19.00 Uhr Balkonaki

21.00 Uhr Abendmeditation



18.5. 24 Samstag

ganz früh Abfahrt, unterwegs zum Bäcker, Zeit einplanen....

😊 Der Programmwurf dient uns dazu richtungsweisend und vielfältig die Woche zu gestalten. Wir behalten uns jedoch vor, Programmänderungen vorzunehmen.
Auch in Griechenland müssen wir uns der Witterung anpassen 😊

Preise

Doppelzimmer pro Person und Woche 990.- Euro
Einzelzimmer Zuschlag pro Person und Woche 330.- Euro

Im Preis enthalten sind:

- ☀️ Begrüßung am Flughafen und Begleitung zum Mietwagen
- ☀️ Einzelbett im Doppelbettzimmer (gegen Aufpreis Einzelzimmer)
- ☀️ tägliche Yoga/Achtsamkeit/ Meditation Sequenzen vormittags und abends.
- ☀️ einfache griechische Konversation üben
- ☀️ 4 Einheiten griechische Tänze lernen
- ☀️ Ausflüge an 2 Strände

- ☀️ Ausflug in die Hauptstadt Lefkada
- ☀️ **Begleitung in nette Restaurants (einfache griechische Küche)**
- ☀️ **Wanderung und Pflanzenexkursion in den Olivengärten**
- ☀️ **Ausflug zu den Wasserfällen in Nidri**
- ☀️ **Ausflug zum Demetriakloster /Kapelle**
- ☀️ **6x Frühstück /Obst**
- ☀️ **3x Mittagssnack mit griechischem Salat**
- ☀️ **1x Picknick**
- ☀️ **3x Abendessen**
- ☀️ **1 Abend gemeinsam griechisch /vegetarisch kochen.**
- ☀️ **1 Tag zur freien Verfügung**
- ☀️ **Begleitung zum Flughafen**

Nicht im Preis enthalten:

- 🌙 **Zug /Anfahrt zum Flughafen in Deutschland**
- 🌙 **Flug nach Preveza/Aktio, zur Zeit ca. 200.- Euro Hin und Rückflug**
- 🌙 **Mietwagen/Allrad ca. 50.- Euro am Tag, geteilt mit anderen Teilnehmer/innen verringern sich die Kosten**
- 🌙 **Essen im Restaurant (einfache griechische Küche)**
- 🌙 **Getränke außer Wasser /Tee/Kaffee**
- 🌙 **Reiserücktritt Versicherung**

Ferienverlängerung:



Eine Verlängerung des Aufenthalts in der Villa Kalli Thea ist je nach Verfügbarkeit möglich.

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung

Birgit Petratos

Tel: 01638642541

e-mail info@yogazentrum-emmendingen.com

Details:

Beginn:

Samstag, 11.Mai mit der Landung des Flugzeugs am frühen Morgen

Ende:

Samstag, 18.Mai mit der Begleitung zum Flughafen am frühen Morgen

Anmeldeschluss:

Da wir nur begrenzte Zimmer und Schlafkapazität anbieten können, beschränken wir die Teilnehmer/innen Anzahl auf 8 Personen.

Anmeldeschluss ist der 25.2.24

Ich gebe aber zu bedenken, dass sich die Preise für die Flüge von Woche zu Woche erhöhen können und dadurch eine baldige Entscheidung für alle Beteiligten günstiger ist