

Anmeldung für die Yoga Seminare 2024

An: Yoga Institut Vienna, Davidg. 97/10, 1100 Wien

!!! BITTE UNBEDINGT AUSFÜLLEN UND AN DAS YOGA INST. VIENNA SCHICKEN !!!

Namen der TeilnehmerInnen:

1. Vorname: Zuname: Alter:

2. Vorname: Zuname: Alter:

3. Vorname: Zuname: Alter:

Namen der Begleitpersonen:

1. Vorname: Zuname: Alter:

2. Vorname: Zuname: Alter:

Ich melde oben genannte Person/en zum Yoga-Seminar & Reise:

- 1. Yoga-Seminar: Sa.-Sa. Middle Season 08.-15. Juni 2024 an.
- 2. Yoga-Seminar: Sa.-Sa. Middle Season 29. Juni - 06. Juli 2024 an.
- 3. Yoga-Seminar: Sa.-Sa. Middle Season 06. - 13. Juli 2024 an.

Ich/Wir buche/n

- Einbett-Zi. € 50,- * von bis 2024
- Doppel-Zi. € 58,- * von bis 2024
- 3-Bett-Zi. € 72,- * von bis 2024
- 4-Bett-Zi. € 80,- * von bis 2024

* Bei Barzahlung im Hotel gibt es 10 % Rabatt auf die Zimmerpreise.
Einbett-Zimmer sind auch im Nachbarhaus zum selben Preis verfügbar.

Ich wünsche folgende Flug-Zeiten:

- Hinflug von Wien nach Chania, am 2024
- Rückflug von Chania nach Wien, am 2024
- Ich wünsche zusätzlich eine Reise-Rücktrittstornoversicherung.

Bitte überprüfe, ob Du über Deine Kreditkarte Reisetorno versichert bist.

Die Anzahlung von € 100,- erfolgte auf eines der unten angegebenen Konten:

- AUSTRIA:** Reinhard M. Scholze, Sparkasse Korneuburg
BIC: SSKOAT21XXX, IBAN: AT21 20227 005 000 000 62
- DEUTSCHLAND:** Reinhard Scholze, Sparkasse Essen
BIC: SPESDE33XXX, IBAN: DE10 360 501 05 000 58 00 313

Bitte weiter mit DRUCKSCHRIFT !!!!

Vor- und Zuname:

Ort: PLZ

Straße: Nr. Top

Telefon: Mobil:

E-Mail:

Datum: Unterschrift:

Reisekosten, Seminarkosten und Spesen können ggf. steuerlich geltend gemacht werden.

Yoga-Reise & Seminar-Leitung 2024

Seit 23 Jahren leitet Reinhard Hrdaya Scholze im Hotel Old Phoenix auf Kreta Yoga-Seminare. Hier findest Du Informationen zu den Flügen, den Yoga-Seminaren und dem Hotel in der idyllischen und faszinierenden Bucht Finikas/Finix im Südwesten Kretas.

Direktflüge Wien - Chania - Wien 2024

Reisezeiten:	Die Flugpreise sind vom 03.03.2024.
1. Sa. 08. - 15. 06.2024	€ ± 490,00 pro Person Hin: 12:50 - 16:15, Rückflug: 17:10 Uhr
2. Sa. 29.06. - 06.07.24	€ ± 735,00 pro Person Hin: 12:50 - 16:15, Rückflug: 17:10 Uhr
3. Sa. 06. - 13.07.2024	€ ± 755,00 pro Person Hin: 12:50 - 16:15, Rückflug: 17:10 Uhr

Flugbuchungen - Flugzeiten - Flugpreise

- **Transfer vom Flughafen Chania zum Hotel Old Phoenix:**
Um die Transferkosten vom Chania Airport zum Hotel Old Phoenix niedrig zu halten, wird dringend empfohlen, vor der Flugbuchung die Flugzeiten mit dem YOGA INSTITUT VIENNA abzusprechen und zu koordinieren.
- TeilnehmerInnen, die nicht aus Österreich nach Finix anreisen, mögen vor der Flugbuchung unbedingt mit dem YOGA INSTITUT VIENNA Rücksprache halten bezüglich Transfermöglichkeiten.
- Die Flugpreise sind nicht fix und steigen laufend.
- Die Fluggesellschaft kann die Flugzeiten kurzfristig ändern!
- Der Rückflug nach Wien findet planmäßig am Samstag statt.

Transfer: Flughafen Chania - Hotel Old Phoenix

Der Transfer vom Flughafen Chania nach Chora Sfakia im Süden der Insel findet in Fahrgemeinschaften in einem Kleinbus oder mit Taxis statt. Die Fahrtdauer ist ca. 90 Minuten. Von Chora Sfakia geht es weiter mit der Fähre oder dem Hotelboot nach OLD PHOENIX. Die Transferkosten tour/retour betragen ± EURO 100,- pro Person.



Leitung der Yogaseminare:

Reinhard Hrdaya Scholze, Dipl. Päd., Psychotherapeut IG, Yogalehrer YVO.
14 Jahre Yogastudium bei **Yogacharya JANAKIRAMAN**. - Seit 1987 in freier Praxis als Psychotherapeut, Yogalehrer und Yogatherapeut in Wien und Essen/NRW tätig. Entwicklung der **Systemischen-Bio-Informations-Analyse**, die den Yoga und die Psychotherapie in Praxis und Theorie miteinander verknüpft. 1994 **Publikationen über die Selbstheilungskräfte** des Menschen. **Leiter des Yoga Institut Vienna.**
www.yoga-institut.at



Yoga in Griechenland

Kreta - Finix 2024



www.yoga-institut.at



YOGA INSTITUT VIENNA

Davidgasse 97/3/10, A-1100 Wien | T: 0043-16027720
yoga@yoga-institut.at | www.yoga-institut.at

YOGA & URLAUB - Yoga in Finix 2024

FINIX

An der Südküste Kretas finden auch in diesem Jahr die Yoga-Seminare des Yoga Institut Vienna statt. Das Hotel Old Phoenix liegt in der wunderschönen und stillen Bucht Finikas. Dieser antike und idyllische Platz ist nur mit dem Boot oder Fuß zu erreichen. Massentourismus gibt es nicht. - Hier ist autofreie Zone!



LOUTRO

Nach einem Fußmarsch von ca. 25 Minuten erreicht man den benachbarten Ort LOUTRO. Loutro heißt „QUELLE“. Der Weg nach Loutro führt über einen Hügel mit einer Ruine. Heute ist sie von Ziegen „besetzt“. Von hier aus eröffnet sich der Weitblick über das Libysche Meer in drei Himmelsrichtungen.

Man kann mit dem Hotelboot nach Loutro fahren. In Loutro reihen sich direkt am Wasser Cafés und Restaurants aneinander. Kleine Läden versorgen die Gäste mit allem, was man braucht. Postkarten, Briefmarken, Sonnencremes, Bekleidung, Sonnenhüte und kleine Geschenke, sowie Obst, Gemüse, Nahrungsmittel und Getränke. Im Bedarfsfall bietet der Shop sogar Medikamente.

Zahlungsmittel

Im Hotel Old Phoenix werden VISA und MasterCard akzeptiert und Kommission verrechnet. Der nächste Geldautomat ist in Loutro. Das beste Zahlungsmittel in dieser Gegend ist Bargeld.

Kretas Landschaft

Zwischen Europa und Afrika liegt die sagenumwobene Insel Kreta umgeben von grün-blauem Meer in dem sich die goldenen Strahlen der Sonne spiegeln. Kreta ist umgeben von Stränden unterschiedlicher Beschaffenheit. 2000 Meter hohe Berge mit Höhlen und Ebenen prägen die typische Insellandschaft, eingehüllt in Thymianduft. Finix ist ein idealer Ausgangsort für Tagestouren zu den nahen Schluchten und für Wanderungen entlang der Küste, wo Melane ihre Kreise ziehen. Die längste Schlucht Europas, die FARAGI SAMARIÁ, ist mit der Fähre in 45 Minuten zu erreichen. Zwei wunderschöne Strände mit Tavernen sind zu Fuß in etwa 75 Minuten oder mit dem Taxi-Boot zu erreichen.

YOGA & URLAUB - Yoga-Seminare 2024

1. Yoga für Anf. u. Fortg.	08.- 15.06.2024	€ 360,-	€ 330,-*
2. Yoga für Anf. u. Fortg.	29.06. - 06.07.2024	€ 360,-	€ 330,-*
3. Yoga für Anf. u. Fortg.	06.- 13.07.2024	€ 360,-	€ 330,-*
Die Teilnahme an zwei Seminaren beträgt € 600,- mit FB* € 550,-			

* FB = Frühbucherbonus gültig bis einschließlich 31. März 2024.

Seminarbeginn und Seminarende

Seminarbeginn ist am Ankunftstag um ca. 20:00 Uhr. Seminarabschluss ist am Freitag, dem 6. Seminartag, um ca. 21:00 Uhr. Die Seminar-Beginnzeiten und Seminar-Abschlusszeiten können zeitlich abweichen.

Yoga zwischen Bergen, Meer und Sternenhimmel

Die Yogasitzungen finden am Morgen und am Abend statt.

Die Yoga-Morgensitzungen sind von 7 - 8 Uhr Wir praktizieren Yoga auf der großen Mole beim Wasser.

Die Yoga-Abendsitzungen sind von ± 19:00 - 20:45 Uhr. Die Yoga-Sitzungen finden auf der Dachterrasse statt. - Siehe Bild.

Die 5 Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Himmel/Äther treten an diesem Platz in einzigartiger Intensität in Erscheinung und entfalten an diesem Ort sehr starke Kräfte.

Die Wirkung der Körperpositionen / Asanas

Wir praktizieren viele verschiedene vertraute und neue Asanas/ Körperpositionen. Asanas bringen grobstoffliche und feinstoffliche Energien im Körper wieder zum Fließen. Asanas bewirken Entschlackung und Reinigung der Körperzellen. Dadurch wird der Körper beweglicher, dehnbarer und erhält Spannkraft und Frische. Der Körper erhält wieder Elan und jugendliche Ausstrahlung.

Die Wirkung von Pranayama und Energiesteuerung

Pranayama versorgt den Organismus intensiv und umfassend mit Prana und Sauerstoff. Das reinigt die Nervenbahnen und Nadis und verstärkt wesentlich den durch Asanas entstandenen Energiefluss. Die vermehrte Sauerstoffzufuhr zum Gehirn und die gereinigten Nervenbahnen lassen die Gedanken zur Ruhe kommen, führen zu innerer Gelassenheit und Entspannung. Zudem werden das Gedächtnis, die Denkleistung und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Die ozonreiche Luft verstärkt all diese Effekte.

Konzentrationsübungen und Meditation

Durch Konzentrationsübungen und Meditation kommt das Bewusstsein zur Ruhe, innere Stille kehrt ein. Es entsteht Ausgleichlichkeit, Gelassenheit und Bewusstseinsweiterung.

Entspannungstraining mit Tiefenentspannung

Wir praktizieren am Ende jeder Yogasitzung Entspannungsübungen mit abschließender Tiefenentspannung. Die Informationswege werden gereinigt und die Energieflüsse im Körper und die Alpha-Wellen im Gehirn werden aktiviert.

Unterkunft im Hotel OLD PHOENIX



Zimmer und Zimmerpreise:

Die Zimmer sind einfach ausgestattet und haben Balkon oder Terrasse mit Blick aufs Meer. Jedes Zimmer im Hotel hat Klimaanlage, WC & Dusche. Zweimal pro Woche werden die Zimmer gereinigt und die Handtücher und die Bettwäsche gewechselt.

Zimmer	Preis/Tag	Zimmer ohne Frühstück
Einzelzimmer/Tag	€ 50,- *	Zi. 4, 5, 22, 23, 24
Doppelzimmer/Tag	€ 58,- *	Zi. 5, 10, 11, 12, 25
3-Bett-Zimmer/Tag	€ 72,- *	
4-Bett-Zimmer/Tag	€ 80,- *	

*Bei Barzahlung gibt es 10% Rabatt auf die Zimmerpreise.

Speisen und Getränke werden auf der Hotelterrasse serviert.

In der Küche werden typisch sfakiotische Speisen zubereitet. Es gibt eine reichliche Auswahl von Fisch-, Fleisch- und vegetarischen Speisen. Ziege, Lamm und verschiedenes Gemüse stammen aus der eigenen Landwirtschaft. Fische, Oktopus und Langusten fängt Tassos frisch aus dem Meer. Die schattige Hotelterrasse lädt ein zum Genuß der kulinarischen Köstlichkeiten mit dem einzigartigen Blick aufs Meer.

Hotel und Strand

Das Hotel OLD PHOENIX liegt in der kleinen Bucht Finikas direkt am Wasser. Der sanft abfallende Kies- und Schotterstrand neben dem Hotel führt in glasklares Wasser. Badeschuhe sind zu empfehlen. Sonnenschirme und Liegen stehen gegen Entgelt zur Verfügung. Tamarisken-Bäume spenden Schatten und kühlende Feuchtigkeit. Das seicht abfallende Wasser ist ein beliebter Tummelplatz für Nichtschwimmer und weniger geübte Schwimmer. Gute Schwimmer können bis in die nächste Bucht zur nächsten Taverne schwimmen. Solche Schwimmausflüge sollen nur zu zweit gemacht werden. - Für weitere Ausflüge kann das Taxiboot vom Hotel gemietet werden.

Autofreie Zone

In die Bucht Finikas können nur Anrainer zufahren. Die Ortschaft Loutro in der Nachbarbucht ist komplett autofrei.