Anmeldung für yoga4you Seminare 2022

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 für Yoga-Seminar & Reise:

❒ 1. Yoga-Seminar: Sa.-Sa. Low Season 18.- 25. Juni 2022 an.

❒ 2. Yoga-Seminar: Sa.-Sa. *High Seas. 25.- 02. Juli 2022 an.

❒ 3. Yoga-Seminar: Sa.-Sa. *High Seas. 02.- 09. Juli 2022 an.

Ich/Wir buche/n:

❒ Einbett-Zi. € 38,- / *€ 44,- von..... bis..... 2022

❒ Doppel-Zi. € 45,- / *€ 50,- von..... bis..... 2022

❒ 3-Bett-Zi. € 50,- / *€ 55- von..... bis..... 2022

❒ 4-Bett-Zi. € 55,- / *€ 60,- von..... bis..... 2022

Einbett-Zimmer sind auch im Nachbarhaus verfügbar.

Ich wünsche folgende Flug-Zeiten:

❒ Hinflug von Wien nach Chania, am..... 2022

❒ Rückflug von Chania nach Wien, am 2022

❒ Ich wünsche zusätzlich eine Reise-Rücktrittstornoversicherung?

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

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

❒ **AUSTRIA:** Reinhard Scholze, Sparkasse Korneuburg
BIC: SSKOAT21XXX, IBAN: AT21 20227 005 000 000 62

❒ **DEUTSCHLAND:** Reinhard Scholze, Sparkasse Essen
BIC: SPESDE3EXXX, IBAN: DE10 360 501 05 000 58 00 313

Bitte weiter mit DRUCKSCHRIFT !!!!

Vor-/Zuname: .....

Ort: ..... PLZ .....

Straße: ..... Nr. ..... Top .....

Telefon: ..... Mobil: .....

E-Mail .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

Seminarkosten und Spesen können ggf. steuerl. geltend gemacht werden.

Yoga-Reise & Seminar-Leitung 2022

Seit 20 Jahren finden im Hotel Old Phoenix auf Kreta Yoga-Seminare statt, die von mir Reinhard Hrdaya Scholze geleitet werden. Hier findest Du Informationen zu den Flügen, den Yoga-Seminaren und dem Hotel in der idyllischen und faszinierenden Landschaft.

Direktflüge Wien - Chania 2022

Reisezeiten:	Vorauss. Preise: Wien-Chania inkl. Taxen
1. Sa. 18.- 25. 06.2022	derzeit € 360,- bis € ±400,00 / Person Hin: 12:00 - 15:25, Rückflug: 16:10 Uhr
2. Sa. 25.06.- 02.07.22	derzeit € 360,- bis € ±450,00 / Person Hin: 12:00 - 15:25, Rückflug: 16:10 Uhr
3. Sa. 02.- 09..07.2022	derzeit € 360,- bis € ±450,00 / Person Hin: 12:00 - 15:25, Rückflug: 16:10 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 regelmäßig.
- 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 80,- pro Person.

Leitung der Yogaseminare:

Reinhard Hrdaya Scholze, Dipl. Päd., Psychotherapeut IG, Yogalehrer IYTA.
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** und **Repräsentant der IYTA:** International Yoga Teacher's Association.

www.yoga-institut.at

Yoga Institut Vienna
www.yoga-institut.at

Yoga in Griechenland

Kreta - Finix 2022

www.yoga-institut.at

YOGA INSTITUT VIENNA
IYTA: International Yoga Teacher's Association Inc.
Davidgasse 97/3/10, A-1100 Wien | T: 0043-16027720
yoga@yoga-institut.at | www.yoga-institut.at

Yoga-Sommer-Seminare 2022

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 FINIX. Dieser antike und idyllische Platz ist nur mit dem Boot oder zu 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 auf dem eine Ruine steht. Heute ist sie von Ziegen „besetzt“. Von hier aus eröffnet sich der Weitblick über das Libysche Meer in drei Himmelsrichtungen.

Mit dem Hotelboot kann man 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. Die nächsten Geldautomaten sind mit der Fähre erreichbar in Chora Sfakia. 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 geprägt von Stränden und 2000 Meter hohen Bergen mit Schluchten und Höhlen 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 SAMARIÁS, 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 4 YOU - Seminare 2022

1. yoga4you Anf. u. Fortg.	18.- 24.06.2022	€ 360,-	€ 330,-*
2. yoga4you Anf. u. Fortg.	25.06. - 01.07.22	€ 360,-	€ 330,-*
3. yoga4you Anf. u. Fortg.	02.- 08.07.2022	€ 360,-	€ 330,-*
Die Teilnahme an zwei Seminaren beträgt € 560,00 mit FB* € 500,00			

FB = Frühbucherbonus* gültig bis einschließlich 15. März 2022.

Seminarbeginn und Seminarende

Seminarbeginn ist am Ankunftstag um ca. 19:30 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 Morgensitzungen: Sind von 7- 8 Uhr und Yoga praktizieren wir auf der Mole am Wasser.
Die Abendsitzungen: Sind von 19:00 - 20:45 Uhr und Yoga findet auf der Dachterrasse statt.
Die 5 Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Himmel/Äther treten an diesem Platz in einzigartiger Intensität in Erscheinung und entfalten an diesem Ort unbeschreibliche 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.

Konzentrationsübungen und Meditation

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

Entspannungstraining mit Tiefenentspannung

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

Unterkunft im Hotel OLD PHOENIX

Zimmer und Zimmerpreise:

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

Zimmer	Preis/Tag	Zimmer ohne Frühstück
Einzelzimmer/Tag	€ 38- / 44,-*	Zi. 4, 5, 23, 24
Doppelzimmer/Tag	€ 45,- / 50,-*	Zi. 5, 10, 11, 12, ... 25
3-Bett-Zimmer/Tag	€ 50,- / 55,-*	
4-Bett-Zimmer/Tag	€ 55,- / 60,-*	* High Season/ ab 15. Juli

Die Zimmerpreise gelten bei Barzahlung im Hotel.

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 die kulinarischen Köstlichkeiten und den einzigartigen Meerblick zu genießen.

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. Sonnenschirme und Liegen stehen gegen Entgelt zur Verfügung. 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. Für etwas weitere Strecken stehen Paddelboote zur Verfügung oder das Hausboot. Mit dem Hausboot können auch Boots-Ausflüge gebucht werden.

Autofreie Zone

Die Bucht Finikas und die Ortschaft Loutro sind frei von Autos und Straßenverkehr.