



*mavie*  
**YOGA**  
CLUB WIEN

## Ashtanga Yoga Retreat Griechenland auf der Insel Kreta / Lentas September 2022 mit Manuela

### DETAILS

WANN: 4. September - 11. September 2022

WO: Hotel Levinthos / Kreta, [www.levinthos.gr](http://www.levinthos.gr)

WAS: Ashtanga Yoga Retreat mit Manuela Jordan-Sima

WER: Manuela Jordan-Sima RYT 500h Yoga Alliance / Ashtanga Yoga & Cranio  
Sacrale Therapie <https://www.mavieyoga.at>

ANMELDUNGEN: Mag. Manuela Jordan-Sima, [Manuela@mavieyoga.at](mailto:Manuela@mavieyoga.at)

---

### UNTERBRINGUNG & Verpflegung - Leistungspaket

7 Nächte (Sonntag - Sonntag) im Retreat Hotel Levinthos / Kreta, Studios (max. 2  
Personen) , Apartments (max. 3 Personen)

Studio / Einzelbelegung: 750 Euro / Person

Studio / Doppelbelegung: 480 Euro / Person

Apartments / Doppelbelegung: 580 Euro / Person

Apartments / Dreifachbelegung: 470 Euro / Person





*mavie*  
**YOGA**  
CLUB WIEN

Unterbringung in Filoxenia Lentas <https://filoxenialentas.gr>

(Fußmarsch 2 Minuten zum Retreat Center)

Studios / Einzelbelegung: 500 Euro / Person

Studios / Doppelbelegung: 350 Euro / Person

Appartments / Einzelbelegung: 600 Euro / Person

Appartments / Doppelbelegung: 380 Euro / Person

Es gibt auch die Möglichkeit separat ein Zimmer in Lentas zu buchen. Lentas ist ca. 10 Gehminuten vom Retreat Center entfernt. Der Aufpreis für Essen (Frühstück / Abendessen etc. ) und Yoga Beitrag für Benutzung der Yoga Shala im Levinthos wäre dann 40 Euro pro Person und Tag.

### Frühstück

Nach der Yoga Früh Praxis: Frühstück als Buffet (vegetarische, vegane, glutenfreie Optionen werden bereitgestellt, es gibt auch die Möglichkeit Fleischgerichte zu bestellen)

### Abendessen

Abendessen wird serviert (vegetarische, vegane, glutenfreie Optionen werden bereitgestellt, es gibt auch die Möglichkeit Fleischgerichte zu bestellen)

---

## YOGA BEITRAG

450,00 Euro

Pro Person für das gesamte Programm

## Details: Anreise & Unterkunft zum Retreat Center Levinthos





*mavie*  
**YOGA**  
CLUB WIEN

### Anreise

Flug Wien - Heraklion Kreta

Abholung am Flughafen mit Taxis bzw. Bussen (Taxi bis 4 Personen kostet die Fahrt 90 Euro/Taxis in eine Richtung / Bus bis zu 8 Personen 120 Euro / Bus in eine Richtung)

### Unterkunft

Levinthos ist ein herrliches Retreat Center auf einem Hügel erbaut über Lentas mit wunderschönen Blick über das Meer. Ein herrlicher Strand der zu Fuß erreichbar ist und nur für die Gäste des Hauses zugänglich ist rundet das Ganze noch ab. Das Hotel hat einen starken Fokus auf Yoga Retreats und hat dafür herrliche Räumlichkeiten geschaffen. Die Zimmer sind herrlich ausgestattet die meisten mit atemberaubendem Ausblick, kurzer Spazierweg zum Strand. Die Mahlzeiten wie Frühstück (optionales Mittagessen) und das Abendessen werden entweder serviert oder als Buffet gereicht und sind selbstverständlich auch auf vegetarischer und veganer Basis. Der kleine idyllische Ort Lentas ist in unmittelbarer Nähe (zu Fuß erreichbar) und vermittelt eine tolles griechisches Flair. Ein Fußmarsch über den Löwenberg zum kleinen, ehemaligen Hippie Ort Dytikus mit Nacktbade Strand, rundet das Gefühl von Freiheit nochmals mehr ab. Das Meer ist glasklar und von herrlicher Temperatur in dieser Jahreszeit.

### Abreise von Levinthos am Sonntag

Mit Taxis oder Bussen geht es am Sonntag den 13. September 2022 wieder zurück zum Flughafen und Richtung Wien.





movie  
YOGA  
CLUB WIEN

## Details: Ashtanga Yoga Unterricht und Programm

### Früheinheiten Asana Programm

Yoga Programm von 7:30 Uhr - 9:30 Uhr:

Montag: geführte Einheit bis zum Boot (LEVEL 1) plus Endpositionen

Dienstag: geführte Einheit bis zum Boot und Teile danach (Level 2) plus Endpositionen

Mittwoch: Ashtanga Mysore Style

Donnerstag: Ashtanga Yoga Mysore Style

Freitag: Ashtanga Yoga Mysore Style

Samstag: Ashtanga Yoga Mysore Style

### Nachmittagseinheiten / Vorträge rund um Yoga

Die Nachmittagseinheiten sehen weitgehend keine anstrengenden Übungsprogramme vor.

Programm von 15:30 - 17:30 Uhr (Zeiten sind flexibel und veränderbar)

Sonntag: Wir starten mit einer Begrüßung, einer kurzen Besprechung des Wochenablaufs und einer geführten Meditation, anschließend Pranayama Übungen.

Montag: Yoga Therapie - Hüftöffnung, Brustöffnung, Schulteröffnung und Atmung

Dienstag: Fit für Ashtanga Yoga Mysore Style - "Meine Atmung, Meine Bewegung, Meine Asana, Mein Yoga"

Mittwoch Nachmittag: zur freien Verfügung bzw. ein gemeinsamer Ausflug.

Donnerstag: Backbends (Rückbeugen) Herzöffnung mit vorbereitenden Asanas aus der 2. Serie / Nadi Shodana

Freitag: Initialzündung von Gesundheit und Selbstheilung - den Cranio Sacrale Aspekt im eigenen System (Körper/Geist/Seele) erkennen und dadurch das eigene Leben verbessern. Chakren System, Blockaden erkennen und dafür geeignete Körperübungen zu erforschen, um dieses wichtige energetische System wieder ins fließen zu bekommen.

Samstag: Pranayama, Yoga Sutren, Ethik & Moral im Yoga





*ma vie*  
**YOGA**  
CLUB WIEN

### Gemeinsamer Ausflug am Mittwoch Nachmittag

Der Mittwoch steht nach der Yoga Praxis und einem gemeinsamen Frühstück zur freien Verfügung. Geplant ist für Interessierte eine Insel Erkundungsfahrt in die nähere Umgebung.

Auch wird zwischen den Yoga Einheiten genügend Zeit für Badespass und Ausflüge in die benachbarten Dörfer bleiben.

### ANMELDUNG:

ANMELDUNGEN BITTE BEI [Manuela@MAVIEYOGA.AT](mailto:Manuela@MAVIEYOGA.AT)  
BIS SPÄTESTENS Ende Mai 2022. Für alle Anmeldungen die über dieses Datum hinausgehen, gibt es keine Zimmer Garantie.

### ANZAHLUNG:

Die Anmeldung gilt erst als fixiert wenn 50 % des Preises für die Unterkunft auf mein Konto eingegangen sind. Der Restbetrag samt Yoga Beitrag wird dann bis 15. August 2022 in Rechnung gestellt.

Da es nur ein gewisses Zimmer Kontingent gibt und die Flugbuchungen im Frühling am günstigsten sind, bitte ich bei Interesse nicht zu lange mit einer Anmeldung zu zögern.

Wer noch Fragen hat oder Informationen rund um Anreise, Unterkunft oder Yoga Retreat selbst benötigt, bitte einfach eine Email an mich schicken. Ich antworte gerne entweder per Email, telefonisch oder persönlich.

### BANKVERBINDUNG:

Erste Bank

lautend auf: Mag. Manuela Jordan-Sima  
Ashtanga Yoga & CranioSacral Therapie  
BIC: GIBAATWWXXX  
IBAN: AT97 2011 1826 7549 4900

