



mavie
YOGA
CLUB WIEN

Ashtanga Yoga Retreat in Griechenland 2025

Insel Ikaria von

30. August – 6. September 2025

mit

Manuela & Theresa

IKARIA – BLUE ZONE

„Ikaria wird als absoluter Geheimtipp gehandelt und gilt unter Griechen wie Touristen als Phänomen. Sicherlich hat es mit der Lebensart der Bewohner zu tun, die das Wort „Stress“ aus ihrem Wortschatz verbannt haben und einfach alle kleinen Dinge des Lebens genießen. Die Kunst des Minimalismus! Glücklich sein mit Wenig im Hier und Jetzt. Manche glauben sogar, dass dies der perfekte Ort ist, den Sinn des Lebens zu finden.“





mavie
YOGA
CLUB WIEN

DETAILS

Wann: 30. August – 6. September 2025

Wo: Karras Star Hotel Ikaria Island – Greece <https://karrasstarhotel.com>

Yoga Platz: AENAON HALL (Bereich von Karras Star Hotel)

<https://karrasstarhotel.com/retreats/>

Was: Ashtanga Yoga Retreat mit Manuela Jordan-Sima

Wer: Manuela Jordan-Sima / Ashtanga Yoga & Cranio Sacrale Therapie

<https://www.mavieyoga.at>

DETAILS & INFORMATIONEN: EMAIL Manuela@mavieyoga.at

Unterbringung / Frühstück gesamtes Leistungspaket wie folgt:

Unterbringung im Hotel / Griechisches Frühstücksbuffet / Nutzung aller Anlagen die zum Hotel gehören– Swimming Pool, Tennis Platz, Yoga Blöcke, Matten, Gurte, freie Nutzung von WiFi





mavie
YOGA
CLUB WIEN

7 Nächte (Samstag - Samstag) im Karras Star Hotel / Ikaria, Studios
(max. 2 Personen)
(3 Bett Zimmer (Familien Zimmer) auf Anfrage)

Zimmer / Einzelbelegung: 511 Euro / Person (Kontingent Preis auf
Einzelzimmer/abhängig von der Gesamtanzahl der gebuchten Zimmer))

Zimmer / Einzelbelegung: 616 Euro/ Person (Preis ausserhalb des Kontingents)

Zimmer / Doppelbelegung 308 Euro / Person

Bei Abreise muss pro Zimmer/Nacht/ eine "Climate Resilience Tax" von 5 Euro
im Hotel vor Ort bezahlt werden.

Frühstück

Frühstücksbuffet offen von 8 – 11 Uhr

Kleine Speisen / Snacks im Hotel (nicht im
Leistungspaket inkludiert)

11 Uhr – 20 Uhr

Yoga Preis für die gesamte Woche (Früh Yoga,
Vormittagssession, Abendssession)





mavie
YOGA
CLUB WIEN

450,00 Euro pro Person

der Mittwoch Nachmittag steht zur freie Verfügung

Bring deine(n) Partner(in) mit:

Dein Partner möchte gerne mitkommen hat aber keinerlei Yoga Erfahrung?

Kein Problem!

Anfängerkurse: 6 Einheiten für 170 Euro (jede weitere intensiv Klasse am Vormittag 30 Euro am Abend 10 Euro)

Yoga für Anfänger täglich von 9:15 Uhr – 10:40 Uhr mit Theresa

Flüge kosten um die 380 Euro / Person in beide Richtungen (je nach Zeitpunkt der Buchung)

Flug Wien – Athen; Flug Athen – Ikaria

(Interessant könnte auch ein Zwischenstopp von 1-2 Tagen in Athen sein.)

Gesamtkosten Unterbringung (Frühstück) + Yoga gemäß Plan

Pro Person im Einzelzimmer (im Kontingent): 961 Euro plus Flug

Pro Person im Einzelzimmer (ausserhalb Kontingent): 1066 Euro plus Flug

Pro Peron im Doppelzimmer: 758 Euro plus Flug

Die Anmietung des Yoga Platzes ist im Yoga Beitrag inkludiert. Es entstehen somit keine weiteren Kosten.





marie
YOGA
CLUB WIEN

Für Personen die nur den Anfängerkurs besuchen gilt der jeweilige Zimmerpreis plus Kosten für den Anfängerkurs (170 Euro). Jede weitere interessante Einheit müsste separat bezahlt werden.

Wenn jemand gerne mit einer anderen, noch nicht bekannten Person, das Zimmer teilen möchte, dann gibt es dazu sicherlich die Möglichkeit. Bitte bei der Anmeldung dazu sagen. Ich übernehme dann die Koordination und ermögliche über Austausch der Kontaktdaten, ein frühes Kennenlernen der Zimmer Partner (falls die nicht eh schon bekannt sind).

Anmeldung & Anzahlung & Zahlungsplan

Anzahlung 200 Euro bei der Anmeldung für die Reservierung des Zimmers & Yoga Teilnahme

Bis Ende März 2025 sind 25 % des Zimmerpreises im Hotel (Unterkunft) Preises zu bezahlen.

Bis Ende Mai 2025 sind weiter 25 % Zahlung des noch ausstehenden Zimmerpreises im Hotel (Unterkunft) zu bezahlen.

Bis Ende Juli 2025 ist der restliche Betrag plus restliche Yoga Beitrag zu bezahlen.





mavie
YOGA
CLUB WIEN

Zimmer und Teilnahme am Retreat ist erst gesichert, wenn die Anzahlung von 200 Euro geleistet wurde.

Der Platz gilt als gesichert, wenn die Anzahlung geleistet ist:
Verwendungszweck: YOGA IKARIA 2025 (unbedingt anführen)
Erste Bank, lautend auf Mag. Manuela Jordan-Sima,
IBAN: AT97 2011 1826 7549 4900

Rückerstattung der geleisteten Zahlungen bei Stornierungen:
100% Rückerstattung der geleisteten Zahlungen bei Stornierung bis Ende März 2025.
50 % Rückerstattung der geleisteten Zahlungen bei Stornierungen bis Ende April 2025.
Ab 1. Mai 2025 gelten die Stornobedingungen des Hotels. Der Yoga Beitrag kann nicht retourniert werden. Es gibt die Möglichkeit der Nennung einer Ersatzperson.

Detailliertes Yoga Programm:





mavie
YOGA
CLUB WIEN

Samstag 30. August 2025 nach der Ankunft auf der Insel & im Hotel:
Begrüßung der Teilnehmer/Innen, Kennenlernen der Gruppe, Besprechung des
Wochenprogramms – anschließend Puja (rituelle Reinigung des Yoga Platzes,
Atemübungen, Singen eines Mantras) Anschließend wenn gewünscht
gemeinsames Abendessen im Ort. .

Sonntag 31. August 2025

7 – 9 Uhr geführte Einheit Ashtanga Yoga (Manuela)

9:15 – 10:30 Uhr Anfängerkurs (Theresa)

11:30 – 13:00 Uhr Intensive (Vinyasa System 1. Serie) (Manuela)

18:00 – 19:00 Uhr Pranayama, Mantra Singen (Manuela)

Montag 1. September 2025

6:30 – 7:00 Pranayama (angeleitet)

7:00 – 9:15 Uhr Ashtanga Mysore Klasse (Manuela)

9:15 – 10:45 Uhr Yoga geführt (Theresa/Manuela)

11:30 – 13:00 Uhr Intensive (Übungen zur Hüftöffnung, Schulteröffnung) Wie
übe ich mit dem Handicap Schmerz? (Manuela)

18:00 – 19:00 Uhr Pranayama, Mantra Singen (Manuela)





marie
YOGA
CLUB WIEN

Dienstag 2. September 2025

6:30 – 7:00 Pranayama (angeleitet)

7:00 – 9:15 Uhr Ashtanga Mysore Klasse (Manuela)

9:15 – 10:45 Uhr Yoga geführt (Theresa/Manuela)

11:30 – 13:00 Uhr Intensive Einstieg in die 2. Serie Nadi Shodana (Manuela)

18:00 – 19:00 Uhr Pranayama, Mantra Singen (Manuela)

Mittwoch 3. September 2025

6:30 – 7:00 Pranayama (angeleitet)

7:00 – 9:15 Uhr Ashtanga Mysore Klasse (Manuela)

9:15 – 10:45 Uhr Yoga geführt (Theresa/Manuela)

11:30 – 13:00 Uhr Yoga Philosophie und Parallelen zu unserem Alltag finden

FREIER NACHMITTAG den wir entweder gemeinsam verbringen mit einem organisierten Ausflug – Essen – Strand – oder sonstigen Ideen.

Donnerstag 4. September 2025

6:30 – 7:00 Pranayama (angeleitet)

7:00 – 9:15 Uhr Ashtanga Mysore Klasse (Manuela)

9:15 – 10:45 Uhr Yoga geführt (Theresa/Manuela)





marie
YOGA
CLUB WIEN

11:30 – 13:00 Uhr Intensive – Energetische Wahrnehmung unseres Körpers – Finden von Unregelmäßigkeiten wie Blockaden etc. und Herstellung der Gesundheit / Einflußnahme unserer Gedanken auf den physischen Körper (Manuela)

18:00 – 19:00 Uhr Körperreise – angesagte Meditation / Mantra Singen (Manuela)

Freitag 5. September 2025

6:30 – 7:00 Pranayama (angeleitet)

7:00 – 9:15 Uhr Ashtanga Mysore Klasse (Manuela)

9:15 – 10:45 Uhr Yoga geführt (Theresa/Manuela)

11:30 – 13:00 Uhr Diskussionsrunde über Yoga, Praxis und Diskussionen zum Patanjali Yogasutra 3. Kapitel (Vibhuti Pada) Über die höheren Kräfte (Siddhis) und wie sie einem erwachsen? (Manuela)

18:00 – 19:00 Uhr Abschlusszerimonie: 3 Übungen um unsere eigenen Energien anheben zu können – welche Rolle spielt der „Mind“ dabei – Abschluss Mantra Singen (Manuela)

Samstag 6. September 2025 (Abreisetag)





marie
YOGA
CLUB WIEN

7:00 – 9:00 Uhr Eigenständiges Üben: Ashtanga Mysore Klasse (der Yoga Platz steht noch zur Verfügung bis 11 Uhr. Falls noch jemand möchte kann der Platz genutzt werden.

Es können sich zeitliche Abweichungen ergeben bzw. jeder der mich kennt, weiß auch, dass jede Klasse etwas länger ausfallen könnte. Es gibt nirgends eine verpflichtende Teilnahme. Oftmals gibt es anlassbezogen zusätzliche Topics die einer Diskussion oder Beleuchtung wert sind; dann könnte auch der Themenkatalog um das eine oder andere Thema ergänzt werden. Fix ist jedenfalls das angekündigte Programm. Erweiterung ist möglich.

Yoga Assistentin: Theresa Jordan

Theresa wird abwechselnd mit Manuela Yoga Klassen führen und da und dort in den Mysore Klassen mit assistieren. Der Einstieg in Mysore Klassen ist auch während des Retreats möglich & auch erwünscht. Ansonsten haben die geführten Einheiten für „ALL LEVELS“ wie im Programm angekündigt, die ganze Woche über Bestand.

WARUM ein Yoga Retreat auf der Insel Icaria?





marie
YOGA
CLUB WIEN

Diese Insel ist nicht nur schön und noch nicht so vom Tourismus heimgesucht, sie liegt auch auf der Linie der BLUE ZONE. Menschen die dort leben, werden viel älter als anderswo auf der Welt. Die Menschen dort sind gesünder, weil sie sich natürlich gesund und von lokalen Nahrungsmitteln ernähren, aber es gibt auch noch weitere Geheimnisse für diese Vielzahl an über hundertjährigen Menschen die dort leben. Diese Geheimnisse könnten wir aufspüren und vielleicht einige davon auch in unser Lebensglück integrieren.

Wichtig für mich in der Entscheidung diese Location zu wählen war, dass es abseits vom Yoga Retreat noch genügend Zeit für Zerstreuung und für andere Tätigkeiten gibt. Gemeinsame Unternehmungen aber auch die Möglichkeit mal ganz alleine, wenn man das möchte an einem Strand zu gehen und dort den Nachmittag zu verbringen. Gerade bei solchen Retreats ist es wichtig Möglichkeiten zu haben sich zurückzuziehen bzw. auch mal die Möglichkeit zu haben in kleineren Gruppen die Mahlzeiten einzunehmen.

Das Frühstück wird als Buffet im Hotel serviert. Es gibt die Möglichkeit kleinere Imbisse im Hotel einzunehmen.

Abendessen findet in den umliegenden Ortschaften statt, entweder in der Gruppe oder wie es die Teilnehmer(Innen) halt wünschen. Ich habe auf





marie
YOGA
CLUB WIEN

Empfehlung bereits die besten 9 Tavernen ausfindig gemacht, welche alle im Umkreis von 3-8 km vom Hotel weg sind. Manche Gruppen Teilnehmer wollen lieber am Nachmittag essen und auf späte Mahlzeiten am Abend verzichten. Dies wird durch das ungebunden sein und durch das freie selbst entscheiden können, wo, wie, wann und mit wem das gemeinsame Essen stattfinden soll, möglich. **WICHTIGE ANMERKUNG:** Niemand wird beim Essen alleine sein – außer es besteht der Wunsch dazu.

Die Insel ist klein. Die umliegenden Ortschaften sind ein paar km von unserem Hotel entfernt. Es gibt lokale Busse die hin und her fahren. Ich selber bevorzuge die Anmietung eines Mopeds oder eines kleinen Autos. So kann man in der Freizeit die ganze Insel auch noch erkunden. Und ein gewisser Fun Faktor kommt noch hinzu. In der Zeit wo wir auf dieser Insel sind, wird es auch ein oder zwei Feste „Panagiria“ geben die typisch und berühmt für Ikaria sind. Unter dem Motto: “EAT, DANCE and get to Know the Islanders.”

Es gibt sehr schöne Strände im umliegenden Bereich des Hotels und auch entlegene, die wir alle erkunden könnten.





mavie
YOGA
CLUB WIEN

Die Anzahl der Anmietung von Autos / Motorrädern würde ich übernehmen, da ich bereits Kontakt zu den zwei lukrativsten Vermietungsgesellschaften habe. Gut wäre wenn es Fahrgemeinschaften gäbe.

Was bietet die Insel noch an Sehenswürdigkeiten:

Artemis Tempel

Archeologisches Museum

Koskina Castle Ikaria

Hot springs – Heilquellen

Forest Randi (Gaia) einer der ältesten Wälder im Mediteranen Gebieten.

Manche Bäume sind über 300 Jahre alt.

Drakano Tower

Raches Ikaria – eines der schönsten Orte auf Ikaria, viele Bars, Restaurants und einem interessanten Nachtleben.

Was gibt es sonst noch zu tun?

SURF Schule am Strand von Messakti - 3km entfernt vom Hotel.

Geführte Wanderungen werden angeboten

Kochkurse könnten gebucht werden

Massagen im Hotel etc.





mavie
YOGA
CLUB WIEN

Ich habe schon sehr lange nach so einen Platz wie diesen für ein Yoga Retreat gesucht und jetzt auch gefunden.

Ich freue mich sehr, dass auch die Konditionen annehmbar sind.

So freue mich jetzt schon über eure Anmeldungen.

Wieviel Anzahlung und generell der Plan für die Bezahlung sein soll, wird noch bekannt gegeben. Auch über die Buchung der Flüge werde ich sobald die Flüge für 2025 bekannt sind, Empfehlungen aussprechen.

ALLES LIEBE

Manuela

MAVIE YOGA CLUB WIEN

