



## Kreta kreativ-meditativ-aktiv

### Beispiel Wochenplan

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 9.00		Yoga	Naturmeditation (am Strand)	Qi Gong	Bewegungs- meditation	Yoga	
8.30 - 10.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
tagsüber	10.00 – 11.00 Vorstellung und Infos zu Hotel, Team, Ort & Programm; Shuttle nach Plakias	10.00-11.00 Mini- Griechischkurs	Halbtages- wanderung	Optional: zusätzlicher Ausflug oder Wanderung	Griechisch Kochen	zur freien Verfügung  Empfehlung: Mit dem Bus nach Rethymnon	An- und Abreise
18.00- 19.00	Ankommen: Yoga, Erden, Tönen	Entspannung & Phantasiereise	Yoga am Abend	Griechischer Tanz	Freies Kreativprogramm	Meditation	
19.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen in der Taverne (optional)	Abendessen	Abendessen	Abendsnack
Am Abend	Griechische Sagen & Märchen	Spirituelle Lieder		Livemusik & Tanz in der Taverne	Filmabend		