

# KUNDALINI YOGA & KREATIVE WORKSHOPS

mit Franziska Kessler



## YOGARETREAT GRIECHENLAND



Destination  
Griechenland



Dauer  
8 Tage



Datum  
02. Mai - 09. Mai 2020



min/max Teilnehmer  
8 - 18 Personen



Preis p.P.  
ab 1'485.-



Stand: 01.09.2022

### Kontakt

rex – reisen mit experten ag  
Rudolfstrasse 37  
CH-8400 Winterthur

Telefon: +41 52 320 05 09  
E-Mail: [info@rex.tours](mailto:info@rex.tours)  
Website: <https://rex.tours>

### Infos zur Reise

<https://rex.tours/de/tours/yogaretreat-griechenland-05-2020>



## Die Reise

Finde Form - Wecke und stärke deine Kreativität in diesem 7-Tage Retreat auf Paros, der magischen Kykladeninsel des Lichts. Praktiziere Kundalini Yoga - den Yoga des Bewusstseins, meditiere an spirituellen Orten, chante Mantras und entdecke in Workshops deine Intuition und kreative Schöpferkraft.

Die freie Zeit kannst du zum ausruhen, baden im türkisblauen Meer, für Massagen, Strandspaziergänge oder Ausflüge nutzen. Besonders empfehlenswert ist ein Abstecher nach Parikia, Lefkes, Aliko, Antiparos oder in die nächstgelegene Stadt Naoussa, deren Fischerhafen als einer der schönsten in ganz Griechenland gilt. Die Insel und das Retreat Center Paros liegt im Zentrum der Inselgruppe der Kykladen im Ägäischen Meer und ist insbesondere für seine schönen Strände und malerischen Dörfer mit den typischen weissen Häusern und blauen Fensterläden bekannt. In der Vorsaison ist es auf der Insel ruhig und wenig touristisch.

Das Okreblue Seaside Retreat Center befindet sich im Norden der Insel, direkt an einem kleinen, wilden Sandstrand in der Bucht von Santa Maria. Das Center bietet alles, was du zur Erholung und Entschleunigung brauchst: Ruhe, Rückzugsmöglichkeiten, zwei grosse, lichtdurchflutete Shalas für die Yogapraxis, Körpermassagen, gesundes Essen und rundum viel Natur. Die Zimmer sind einfach und zweckmässig eingerichtet, einige haben eine Kochnische, Veranda oder Terrasse. Besonders stolz ist das Okreblue auf sein ganztägig geöffnetes Restaurant Caretta. Hier zaubert der indische Küchenchef Suresh täglich ein Buffet mit frischen, mediterran-indischen Gerichten mit Produkten aus der Region und dem Bio-Garten des Centers. Für den Hunger zwischendurch bietet das Café leichte Snacks wie Sandwiches, Salate, Omeletten, Smoothies etc. an.

Vor Ort kannst du dich ausserdem mit einer ayurvedischen oder traditionellen Thai Yoga Massage verwöhnen lassen. Oder du spazierst in 5 Minuten zum langen, sanft abfallenden Sandstrand von Santa Maria mit seinem glasklaren Wasser. Falls du die Insel mit einem Mietauto, Scooter oder Fahrrad erkunden möchtest, kannst du diese auch noch nach deiner Ankunft über das Retreat Center reservieren und anliefern lassen.

Die Lehrerin Franziska Kessler unterrichtet regelmässig Yogaklassen und internationale Workshops. Sie ist Kundalini-Lehrerin Level 1 & 2 ausgebildet durch Gurmukh Kaur Khalsa und Gurushabd Singh Khalsa sowie seit einigen Jahren Reiki-Meisterin. In ihren Klassen und Techniken geht es um Yoga, Kunst und Design - sie sind ein Experimentieren mit Kreativität. Ihr Fokus im Unterrichten liegt in der Formfindung, ihr Programm ist ein ganzheitlicher Ansatz um deine kreative Stärke zu entwickeln und zu fördern. Nebst ihrem beruflichen Yoga-Engagement arbeitet Franziska als international renommierte Design-Expertin. Sie unterstützt diverse soziale Projekte in Indien und der Schweiz. Kundalini Yoga Kundalini ist die Quelle der universellen Lebenskraft (prana), die in jedem von uns an der Wurzel der Wirbelsäule wie eine zusammengerollte Schlange schlummert.

Kundalini Yoga, auch Yoga des Bewusstseins genannt, ist eine transformierende Methode der Energiearbeit, die über den Körper auf Geist und Seele wirkt. Diese Yogaform wurde seit vielen Tausenden von Jahren in Tibet und Indien gelehrt. Im Westen wurde sie durch den Sikh-Yoga-Meister Yogi Bhajan seit Ende der 1960er Jahre verbreitet. Kundalini Yoga beinhaltet Körperübungen in spezieller Abfolge, Pranayama (Atemlenkung), Meditationen und das Singen von Mantras. Die Techniken sind einfach und können von allen unabhängig vom Alter oder körperlicher Fitness ausgeführt werden. Kundalini Yoga ist nicht nur auf körperlicher Ebene sehr wirksam, er verstärkt auch unsere innere Kraft, die Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und Kreativität. Auf einer höheren Ebene geht es auch in diesem Yoga darum, unser höchstes Potenzial zu verwirklichen und unser Bewusstsein zu erweitern, damit wir uns ganz in Kontakt mit uns selbst und allem, was uns umgibt, befinden. So kann sich unser Herz öffnen. „Kundalini Yoga ist eine Methode, zu Nichts zu werden, so dass alles durch dich hindurch fließen kann. Das ist alles.“ Yogi Bhajan

## Der Reiseplan



### 1. Tag | Samstag | 02. Mai 2020

Individuelle Anreise / Check-in ist ab 15 Uhr möglich.

## 2. Tag - 7. Tag | Sonntag - Freitag | 03. Mai - 08. Mai 2020

Frühmorgens starten wir immer mit einer Yogasession, bevor wir uns dem herrlichen Brunch zuwenden. Danach gibt es Zeit zur freien Verfügung (Baden, Insel entdecken, etc) und an einigen Nachmittagen bieten wir kreative Workshops an. Den Abend schliessen wir nach dem Nachtessen mit einer Abendmeditation oder einem Film ab. Der detaillierte Tagesablauf wird gerne auf Anfrage zur Verfügung gestellt.



## 8. Tag | Samstag | 09. Mai 2020

Individuelle Abreise / Check-out bis spätestens um 12:00 Uhr

Die  
**Destination**



Die  
**Zusatz  
optionen**



**CO2 - AUSGLEICH**

Kompensieren Sie Ihre CO2-Emissionen in Klimaschutzprojekten via myClimate



**FLUG**

Wir helfen Ihnen gerne bei Ihrer Flugbuchung



**VERLÄNGERUNG**

Wir helfen Ihnen gerne bei der individuellen Reiseorganisation

Unser  
**Partner**



## Die Preise

pro Person in CHF  
Stand: 01.09.2022



Doppelzimmer  
1'595.-



Dreibettzimmer  
1'485.-



Einzelzimmer  
2'035.-



CO2 - Ausgleich  
Auf Anfrage



Flug  
Auf Anfrage



Verlängerung  
Auf Anfrage

---

### Inbegriffene Leistungen

- Reisebegleitung durch unsere Rexpertin Franziska Kessler
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit eigenem Bad/Toilette im Okreblue Seaside Retreat Center
- täglich reichhaltiger Brunch und Abendessen (vorwiegend biologisch, vegetarisch/vegan, ohne Fleisch und Fisch)
- täglich ausgedehnte Yogapraxis (Körper- und Atemübungen, Meditationen, Mantrasingen, Satsang)
- 3 Workshop-Sessions zum Thema Kreativität & Intuition
- Filmvorführung
- Yogamatten und -Hilfsmittel (Blöcke, Gurte, Decken, Meditationskissen)
- täglicher Zimmer-Reinigungsservice
- WLAN

---

### Nicht inbegriffene Leistungen

- Reisekosten und Transfers wie Flüge, Fähre, und Shuttleservice (gerne unterstützen wir Dich aber auf Anfrage individuell bei der An- und Abreise)
- Getränke und zusätzliche Mahlzeiten sowie persönliche Auslagen
- Massagen (80-90 Minuten; 70.- EUR pro Massage, nur Barzahlung vor Ort)
- Ausflüge
- Mietgebühr für Auto, Scooter oder Fahrrad
- Reiseversicherung (Annullierungskosten- und SOS-Schutz)

---

### Zusatzinformationen

- Veranstalter dieser Reise ist Yoga-to-go Valérie Lutz. Es gelten zusätzlich die AGB's des Veranstalters.
  - Die Preise basieren auf den Tarifen und Wechselkursen vom Januar 2020 (EUR 1.00 = CHF 1.10). Preisanpassungen aufgrund von starken Kursschwankungen bleiben vorbehalten.
  - Bei R|EX Reisen triffst du auf Gleichgesinnte – aufgrund des gemeinsamen Interesses eignen sich die Reisen daher sowohl für Singles und Alleinreisende als auch für Paare und Gruppen.
-



Die Rexpertin

## Franziska Kessler

Interior Designerin und zertifizierte Yogalehrerin

### Wer bist Du?

Franziska Kessler. Ich bin eine leidenschaftliche Interior Designerin und seit vielen Jahren ausgebildete Yogalehrerin. Gestaltung, innen wie aussen, interessiert mich seit meinem Journalismus und Kunst-Studium. Mehr als 15 Jahre war ich Redakteurin und Creative Director bei internationalen Lifestyle Zeitschriften; so konnte ich meinen Beruf mit meinen Passionen wunderbar kombinieren: Reisen, Menschen, Kulturen, Sprachen und das im Bereich Design, Architektur und Kunst. Yoga und Meditation in Verbindung lässt neue Energiemuster entstehen; besonders an schönen und eindrücklichen Kraftorten auf dieser Welt. Diese Empfindungen teile ich gerne mit anderen!

### Würdest Du mit Dir selbst in die Ferien gehen?

Ja.

### Wie ist Deine/e Traum-Reisebegleiterin?

Humorvoll und flexibel sowie hilfsbereit.

### Wie ist Dein/e Horror-Reiseteilnehmerin?

Stets negativ und nörgelnd; keinerlei Interesse und keine Bereitschaft etwas zu erleben.

### Dein bisher grösster Erfolg im Leben?

Die unterschiedlichen Berufe und Interessen mit dem Herzen zu kombinieren und daraus (m)eine erfolgreiche selbstständige Firmenidee gestaltet zu haben.

### Deine grösste Schwäche?

Ich bin kein Gipfelstürmer.

### Was machst Du in Deiner Freizeit am liebsten?

Einkaufen und Kochen für und mit meinen Freunden und Bekannten. Meditieren um die Gedanken in die Neutralität zu bringen und so die Schönheit um mich herum intensiver wahrzunehmen.

### Berge oder Meer?

Buchten.

### Fensterplatz oder Gangplatz im Flugzeug?

Gangplatz.

### Lieber Wanderschuhe an den Füßen oder ein Glas Rosé in der Hängematte?

Beides! Aber am liebsten ein Glas Rotwein statt Rosé.

### Welchen Beruf haben sich Deine Eltern für Dich vorgestellt?

Beide haben mein kreatives Potential schon früh gefördert und mich intuitiv das werden lassen was ich sein wollte: Journalistin, Interior Design Consultant und in Ergänzung später Yoga Lehrerin. Wichtig war ihnen, dass ich authentisch bleibe.

### Dein Happy-Place (Lieblingsort) im In- und /oder Ausland?

Arles und der Himalaya.

### Wenn Du eine Sache auf der Welt verändern dürftest: was wäre das?

Das Auflösen von Ignoranz und Respektlosigkeit des Einzelnen gegenüber der Gemeinschaft und unserem Planeten.

### Warum machst Du den Job, welchen Du heute machst?

Ich darf ICH sein - inspiriere und helfe anderen ihren Stil zu wohnen und leben.

**Warum geht es für diese Reise nach Paros?**

Im Frühling ist die griechische Insel ein Feuerwerk der Farben, das Licht eindrucklich; Anfang Mai ist Paros noch ruhig und das Klima angenehm – ein idealer Ort für das persönliche Formfinding: von Aussen nach Innen und Innen nach Aussen.

**Was möchtest Du den Teilnehmern auf dieser Reise vermitteln?**

Neue Perspektiven der Selbstbetrachtung, Gelassenheit und Freude am Sein in der Natur.

**Was dürfen die Teilnehmer von Dir und der Reise erwarten?**

Aufmerksamkeit, Erlernen die eigene Vision zu erkennen und den Körper, den Geist und den Raum in Einklang zu bringen - und dies in einer entspannten Location.

**Was wird die Teilnehmer auf dieser Reise überraschen?**

Die Landschaft, die sinnliche Einfachheit und das indisch-griechische Essen in Kombination mit täglichen physischen Aktivitäten und abendlichen Meditationen am Meer.

**Bedarf es für diese Reise bestimmte Vorkenntnisse, Fähigkeiten oder Ausstattung?**

Nein - für das Kundalini Yoga sind alle Levels willkommen auch Anfänger. Ansonsten Offenheit und Neugierde.

---

Ihr  
**Kontakt**

### **Adresse**

rex – reisen mit experten ag  
Rudolfstrasse 37  
CH-8400 Winterthur

### **Kontakt**

Telefon: +41 52 320 05 09  
E-Mail: [info@rex.tours](mailto:info@rex.tours)  
Website: <https://rex.tours>

### **Öffnungszeiten**

Montag - Freitag | 09.00 Uhr - 12.30 Uhr / 13.30 Uhr - 17.30 Uhr

### **Infos zur Reise**

<https://rex.tours/de/tours/yogaretreat-griechenland-05-2020>

