Achtsamkeitsmeditation und Lu Jong Yoga-Ferien auf Kreta in Griechenland mit Loten Dahortsang vom 28.9.-5.10, 5.10-12.10.2019

Die Achtsamkeitsmeditation wird definiert als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die bewusst aber nicht wertend und auf das Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Eine leidschaffende Geisteshaltung zu erkennen und sich von ihr zu befreien ist erst dann möglich, wenn eine gewisse Fähigkeit zur distanzierten und offenen Betrachtung der eigenen Bewusstseinsinhalte im Hier und Jetzt vorhanden ist. Achtsamkeitsmeditation findet mehr und mehr Beachtung sowohl in der Behandlung von körperlichen oder psychischen Erkrankungen als auch im Bereich der Prävention und im Umgang mit Stress im privaten und beruflichen Leben.
Lu Jong – tibetisches Heilyoga Diese Körperübungen werden von tibetischen Mönchen praktiziert, die zurückgezogen in den Bergen meditieren. Sie üben regelmäßig, um sich gesund zu erhalten. Diese Praxis schützt sie vor Krankheiten und heilt sie, wenn sie krank sind. Durch die sorgfältig ausgeführten Bewegungen werden die Meridiane im Körper stimuliert, dadurch fließen der Wind und die subtilen Energien harmonischer. Wenn der Wind und die subtilen Energien im Körper harmonisch fließen, sind Körper und Geist im Gleichgewicht.

Matala, an der Südküste der griechischen Insel Kreta gelegen - ein mystischer Ort. Hier soll der Göttervater Zeus in Stiergestalt mit der Mond-Göttin Europa auf dem Rücken aus dem Meer gestiegen sein. Kein Wunder also, dass dieser Ort so eine magische Anziehungskraft besitzt. Dieser wunderschöne Ort mit kristallklarem Wasser, sauberem Kiesstrand und durchdringender Stille bietet den perfekten Ruheort für Lu Jong

Yogaferien auf Kreta. Zum täglichen Programm gehören eine Stunde Achtsamkeitsmeditation und Lu Jong am Morgen und eine Stunde am Abend.
Kosten für Meditation und Lu jong Sfr. 50.--pro Tag

Unterkunft: HOTEL MATALA VALLEY VILLAGE
Das Hotel liegt an idealer ruhiger Lage in Matala kurz vor dem bekannten Strand (800m). Das Hotel ist ein 3-Sterne -Hotel und bietet Halbpension, sowie à la carte am Mittag. Gäste mit vegetarischer und laktosefreier Kost sind durchaus willkommen - bei der Anmeldung vermerken. (evtl. Aufpreis).

Zimmer: Die 67 Zimmer sind renoviert und ausgestattet mit Kühlschrank, Klimaanlage, Dusche u/o Badewanne, Doppel-/Einzelbetten; In verschiedenen Preisklassen verfügbar. Im Angebot (s.Beiblatt bis 31/08/2019 überLoten oder mich Silveria Meli erhältlich) sind Doppelzimmer.
Doppelzimmer auch zur allein Benutzung: 313.00 Euro/7 Tage, resp. 626.00 Euro/ 14 Tage mit Halbpension

Anmeldung bis spätestens **28/8/2019. Wir haben 6 Zimmer fest reserviert.** (über das Datum hinaus über das Internet evtl. buchbar oder mit Silveria zu besprechen)

ALTERNATIVE (gegenüber dem Hotel)

Unterkunft: Appartement Villa Alexandra
(www.matalavilla.com/matala_alexandra.html)
Die Villa ist für 5 Personen geeignet. Die Hotelstruktur steht zur Verfügung. Das Angebot ist ohne Verpflegung. Koch- und Grill-Möglichkeit vorhanden. ***Halbpension*** ist mit einem Aufpreis von 10.-Euro /pro Tag erhältlich; kann auch vor Ort gebucht werden.

Zimmer 1:	1 Doppelbett
Zimmer 2:	1 Doppelbett, 1 Einzelbett
Salon:	Polstergruppe kann als Doppelbett dienen. 1 Badezimmer

PREISE: Im Villa 35.00 Euro pro Tag bei Einzelbelegung im Doppelzimmer
Die Villa kostet 70.00 Euro/pro Tag. Der Preis wird unter den Teilnehmer aufgeteilt.

Flüge: Selbstbuchung (Sobald wie möglich, da Oktober immer sehr schnell ausverkauft ist) **Empfehlung**: z.B. www.12-travel.ch
Im Flugangebot an diesen Daten, gibt es Direktflüge von Basel/ Zürich nach Heraklion. Flüge ab Zürich sind auch mit Transit (Athen, Deutschland), oder Landung in Chania verbunden. Direktflüge ab Genf landen ebenfalls in Chania. (ca. 1 1/2 Stunden von Matala entfernt). Bei Landung in Chania muss der Transfer selbst mit öffentlichen Verkehrsmitteln (KTEL Chania, http://www.e-ktel.com/de/), Mietauto oder Taxi organisiert werden.
Es ist besser nach Heraklion zu fliegen.
Auf Wunsch und bei frühzeitiger Anmeldung kann der Transfer vom Flughafen Heraklion ins Hotel (ca. 1 1/2 Stunde) organisiert werden. Ansonsten mit öffentlichen Verkehrsmitteln (KTEL HERAKLION, https://www.ktelherlas.gr/) Mietauto oder Taxi.
Allgemeines
Das Klima im September ist sehr angenehm, immer noch warm genug zum Baden; der schöne und beliebte Sandstrand von Matala, liegt 800m vom Hotel entfernt und ist zu

Fuss gut erreichbar. Matala hat eine interessante Geschichte, die Sie auf der Website erfahren können. (www.visitmatala.com)
In Matala und Umgebung gibt es viele wunderbare Essens-Möglichkeiten.
Bequeme Schuhe für kleine ***Wanderungen*** und einen kleinen Rucksack mitnehmen.
Yoga –Matte, wenn nicht vorhanden, bitte melden damit ich welche zur Verfügung stellen kann. Wir werden in Verbindung mit Meditationen auch diverse Orte besuchen. Dazu werden wir evtl. einen Minibus oder 1-2 Autos mieten, somit ist es gut den Führerausweis mitzubringen. Um den Ablauf dieses speziellen Lu Jong Yoga Urlaubs so reibungslos wie möglich organisieren zu können, sind folgende Punkte unerlässlich:

Anmeldung für Transfer ab Heraklion: Ende September.
Der Preis des Transfers wird ausgerechnet basiert auf die Anzahl der Teilnehmer.
Bitte senden Sie die Anmeldung auf meine Mail- Adresse (Silveria) mit dem Betreff: Lu Jong Yoga Ferien Matala. Alle Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen.
Für weitere Informationen:
Erreichen können Sie mich unter

Mail Adresse	silveriameli@hotmail.com
Telefon+ Whatsapp	+30 6945 014 240
Viber	silveria meli
Skype	silveria62
Facebook	silveria meli

Informationen: lotendahortsang@gmail.com 0793456125