

# Yoga & Meer 2019

Finikounda, Griechenland, 26. Mai – 2. Juni & 22. – 29. September

**Yoga  
mit Wei**

Mit diesem Seminar bieten wir Yoga in einem traumhaften Ambiente. Für Menschen, die in ihrem Urlaub Yoga beginnen, weiterführen und vertiefen. Für Menschen, die Ruhe finden, Kraft tanken und sich an Bewegung freuen. Für alle, die die Schönheit Messeniens mit azurblauem Meer und traumhaften Ausblicken genießen.

Wir treffen uns morgens um 8:30 Uhr zu Tee und Früchten, beginnen mit Atemübungen und Asanas aus dem Hatha Yoga und gehen den Weg zur Ruhe und Stärke in uns. Die tägliche Einheit am Morgen schließen wir gegen 11:00 Uhr mit einem Frühstück ab.

An drei Abenden kommen wir auf der Terrasse des Hotels Estia zur Yogastunde bei Sonnenuntergang zusammen.

**Im Preis von € 390,- sind enthalten:**

die täglichen Yogaeinheiten (5x am Morgen, 3x am Abend) und eine vertiefende Kleingruppe mit Wei.

Ebenso inkludiert sind Früchte, Tee und das Frühstück, sowie das Essen zum Willkommen am Sonntagabend.

Die Nachmittage, Abende und der Samstag stehen zur eigenen Gestaltung, für Ausflüge und zum Seelebaumeln zur Verfügung. Sportmöglichkeiten, Mountainbiken, Wandern und Ruhe: das und vieles mehr bietet Finikounda.

Die Yogawochen eignen sich auch gut für Paare, bei denen nur eine Person die Yogawoche bucht, beide jedoch viel Zeit miteinander verbringen wollen.

Als Unterkunft empfehlen wir das Hotel Estia in Finikounda, ruhig und doch zentral gelegen, modern ausgestattet, freies WLAN, freundlich familiär geführt, mit vielen duftenden Kräuter- und Blumenbeeten. In drei Minuten ist man am Strand und taucht in klares Wasser.

**Zimmerpreis für die Yogagruppe:**

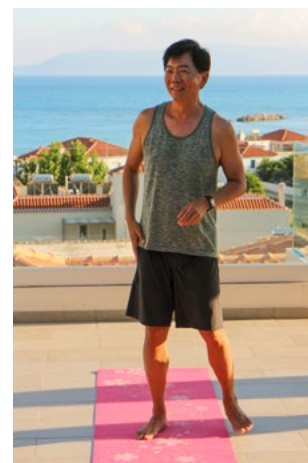
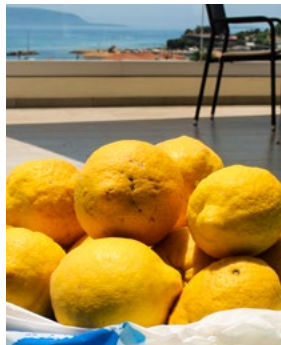
Studio (DZ) € 55,- pro Nacht bei Einzel- oder Doppelbelegung. Jedes Zimmer/Studio hat eine kleine Küche mit Herd, Kühlschrank und Wasserkocher.

Mehr auf: [www.hotelestia.com](http://www.hotelestia.com)

Der Kurs kann ohne Hotel Estia gebucht werden, wenn man eine andere Unterkunft wählt.

Siehe unter [www.finikounda.at](http://www.finikounda.at).

Gerne helfen wir bei der Organisation des Fluges, der Buchung und veranstalten bei Bedarf kleine Ausflüge und Bootsfahrten.



Diese Yogawochen sind eine Kooperation von:

**Lin & Nöbauer OG**  
[www.lin-noebauer.com](http://www.lin-noebauer.com)

**Stefanie & Glen Milliken**  
[www.hotelestia.com](http://www.hotelestia.com)

Anreisetag: Sonntag  
5 Kurstage: Montag bis Freitag  
08:30 – 11:00 Uhr  
3x Yoga zum Sonnenuntergang  
Seminaregebühr: € 390,-

[www.yogamitwei.com](http://www.yogamitwei.com)

