

## Yoga & wandelen „light“ op het Griekse eiland Lefkas in 2020

Genieten van yoga, meditatie, wandelen, zon, zee, strand, lekker eten en tijd voor jezelf.



Op het prachtige eiland Lefkas, waar Harriet al 30 jaar met veel liefde komt, combineert zij haar passie yoga met haar passie voor dit Griekse eiland.

Harriet biedt, samen met haar man Jan, tijd voor yoga, meditatie mindfulness en wandelen aan. Dit in combinatie met tijd voor de "gewone dingen", die je in een vakantie doet, namelijk luieren bij het zwembad of op het strand, boekje lezen, bijpraten, lekker (vlees) eten, terrasje pakken, wijntje drinken, enz.

Deze yoga/wandel week is in 2018 voor de eerste keer succesvol uitgevoerd en daarom voor herhaling vatbaar. Jan & Harriet bieden voor 2020 weer een reis aan. Deze keer aan de Westkust van het eiland.

### Wat kun je verwachten?

Het zal een week zijn waar yoga en wandelen centraal staan, met genoeg mogelijkheden voor een eigen invulling van de vakantie.

Het type yoga dat Harriet in de ochtend geeft (75 minuten) is hatha yoga, geschikt voor beginners en licht tot matig gevorderden.

In de namiddag zal zij een yin- of een mindfulness yoga/meditatie klas (75 minuten) aanbieden.

De yoga lessen worden op het strand of bij het zwembad gegeven (weersafhankelijk).

Daarnaast organiseert Jan twee wandeltochten, die voor iedereen die fit is en van de natuur en wandelen houdt, geschikt is.

Inclusief lunchpakket en vervoer.



Op de vrije dagen na yoga en ontbijt kun je het eiland op verschillende manieren zelf verkennen of zoals gezegd, lekker bij het zwembad of op het strand niets doen.

## **INFO HOTEL SIRIOS\*\***

Aparthotel Sirios is een eenvoudig familiehotel met ruime kamers (airco) met een klein keukentje, een prachtig zwembad met ligstoelen en een bar.

Let wel, dit hotel is geen retreat hotel, er zijn ook andere vakantiegangers.

Het hotel ligt op 2 minuten lopen van het strand. Het dichtstbijzijnde plaatsje Agios Nikitas ligt op 3 km afstand. Het hotel heeft geen restaurant, maar er zijn een aantal mogelijkheden in de buurt om te eten.



## **Eten en drinken**

Er wordt een uitgebreid ontbijtbuffet aangeboden.

Inbegrepen zijn 3 diners bij verschillende restaurants in de omgeving.

Eventuele dieetwensen bij boeking op te geven.

## **Autohuur**

Aangezien dit hotel wat meer afgelegen ligt, kun je er voor kiezen een auto te huren. Eventueel kan dit al direct vanaf de luchthaven. Voor meer info zie [www.ioniancarrental.com](http://www.ioniancarrental.com).

## **Reisinformatie**

Wanneer: 28 mei – 4 juni 2020

Waar: Aparthotel Sirios, Kathisma

Kosten\* pp: 950 € 1 pk kamer  
850 € 2 pk kamer

Bij aanmelding voor 31 december 2019, krijg je een korting van 30 € p.p. als je de reis **incl.** het programma boekt.

Mocht je een reisgenoot mee willen nemen, die niet aan het yoga/wandelprogramma deelneemt, ook welkom! Prijs op aanvraag.

\* **Inclusief:** 7 overnachtingen op basis van logies/ontbijt, toeristenbelasting, 3 diners (excl. drankjes), gratis Wifi, 10 yoga/meditatie klassen, 2 begeleide wandelingen met transport / lunchpakket

\* **Exclusief:** vlieg-, boot-, of autoreis naar Lefkas, reis- en annuleringsverzekering, transfer vliegveld- Kathisma v.v. en alle andere persoonlijke uitgaven.



## **INFO ALGEMEEN**

### **Vliegreis**

De vliegreis naar Preveza kun je direct boeken bij Transavia vroeg boeken betekent meestal een betere prijs.

De transfer van en naar het vliegveld kan door ons geregeld worden (prijs afhankelijk van hoeveel personen) of je neemt een taxi of huurauto vanaf het vliegveld.

### **Verzekeringen**

Wij raden je aan zelf een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten.

### **Wat neem je mee?**

Makkelijke kleding voor yoga en wandelen (laagjes), goede wandelschoenen of stevige sneakers, kleine rugzak, wandelstok(ken).

Gezien de tijd van het jaar, kan het 's ochtends vroeg en 's avonds fris zijn, dus neem ook zeker iets warm mee.

Yogamatten, blokken en riemen zijn beschikbaar, natuurlijk kun je ook je eigen materialen meenemen.

### **Aantal deelnemers**

We kiezen bewust voor een beperkt aantal deelnemers (min. 6 max. 12), zodat er voldoende persoonlijke aandacht is.



## **Vragen en boekingen:**

Mochten we je interesse hebben gewekt, heb je nog vragen en/of wil je graag boeken, neem contact met ons op per email [yoga-jetjan@sunrise.ch](mailto:yoga-jetjan@sunrise.ch)

Wil je meer over Harriet weten, kijk op [www.harriet-grachten.com](http://www.harriet-grachten.com)

Wij verheugen ons op je deelname aan deze reis, tot ziens in Griekenland!

Harriet Grachten (gediplomeerd Yoga- en MBSR docent) & Jan Joosten

