

RETREAT FÜR DICH

LEFKADA / GREECE

2. – 9.5.2020

Time-Out



CYCLING/BIKING
YOGA
COACHING



resources•relations



In Zusammenarbeit mit

HARRIET GRACHTEN

LIFE-BALANCE FÜR DICH

Seele und Körper in Einklang bringen – durch Bewegung die innere Balance finden.

Eine Woche Cycling/Biking und Yoga – eine Auszeit für dich – an einem traumhaften Ort in Griechenland.



ZEIT FÜR DICH



CYCLING / BIKING – FÜR DICH

Die Insel entdecken, Natur erleben, sportlich aktiv sein, Land und Leute kennen lernen – mit Bike geht das ideal. Fitnessanforderung: gute Grundkondition – teilweise hügeliges Gelände



YOGA & MEDITATION – FÜR DICH

10 Lektionen Yoga mit Achtsamkeit. Die Sessions eignen sich für Beginner und Medium-Fortgeschrittene. Auf Wunsch Einzel-Lektionen stundenweise flexibel zusätzlich buchbar



ZEIT – FÜR DICH

Momente der Ruhe, der Besinnung auf dich selbst und deine Ziele

COACHING – FÜR DICH

Lass dich in deiner persönlichen Standortbestimmung individuell beraten und begleiten. Psychologisches Coaching auf Wunsch stundenweise flexibel zusätzlich buchbar

VERPFLEGUNG – FÜR DICH

Du frühstückst am Hotelbuffet (inkl.) verpflegst dich selber (Kochnische im Zimmer), an der Strandbar oder fährst mit uns zum Abendessen in die griechische Taverne (exkl.)

ORT FÜR DICH

Lefkada – die weisse Insel oder auch die Karibik Europas – ist der ideale Ort, um deine Balance zu finden

Kathisma Beach – im Frühling hast du den traumhaften Strand fast für dich

Auch ausser Biken gibt es viel zu entdecken: Strandspaziergänge, Wandern, Kite-/Windsurfen, Reiten, Fischen, Lesen, einfach Sein – mach was deine Seele wünscht

MEHR ERFAHREN

[discovergreece/lefkada](https://discovergreece.com/lefkada)
[lonische Inseln Lefkada](#)
[Youtube Lefkada](#)



RAUM FÜR DICH



SIRIOS HOTEL

Kathisma Beach / Lefkada Greece

Am traumhaften Stand mit Meerblick und Pool geniesst du deine Zeit in diesem griechischen Beachhotel im Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Kochnische und Dusche/WC, TV/WiFi

Frühstücksbuffet inbegriffen

www.sirios-hotel.gr

WIR FÜR DICH



JAN JOOSTEN

Ehemaliger Sozialarbeiter und Skilehrer. Weltweit als Reiseleiter tätig. Begeisterter Leiter von Bike- und Wandertouren.

Als Lefkas-Freund und -Genieser möchte ich unseren Gästen die traumhaften Orte der Insel zeigen... sie lassen sich perfekt zu Fuss oder mit dem Bike entdecken.

BIKE-TOUREN

jetjan@sunrise.ch



HARRIET GRACHTEN

Yoga- & MBSR-Lehrerin

Yoga ist ein wichtiger Bestandteil meines Leben. Ich biete ruhiges Hatha und Yin Yoga an. Mir sind dabei Atmung, Körperbewusstsein und Achtsamkeit sehr wichtig - da beginnt die Reise zu dir selbst...

YOGA-SESSIONS

EINZELLEKTIONEN
SEPARAT BUCHBAR

yoga-jetjan@sunrise.ch
www.harriet-grachten.com



REGULA RÜTTI

dipl. Psychologin FH/
Psychotherapeutin SBAP

Menschen stärken und motivieren, sie dabei begleiten, ihre Ressourcen zu erkennen und ihre Ziele zu erreichen – beraten, begeistern, bewegen – das ist meine Passion

ORGANISATION/
HOTEL/TRANSFER
AKTIVITÄTEN

EINZELCOACHING
SEPARAT BUCHBAR

info@resourcesandrelations.ch
www.resourcesandrelations.ch

INFOS FÜR DICH

PREIS

10 Yoga-Sessions, 3 Cycling-/Bike-Touren inkl. Fahrradmieta & Lunchpakete (bei Aktivitäten), Doppelzimmer zur Einzelnutzung inkl. Frühstück, Transfer Athen Flughafen - Lefkada retour. Exkl. Flug, Mittag-/Abendessen. Einzel-Coaching oder Einzellektionen Yoga separat buchbar

CHF 1490 / EUR 1340
SPEZIALPREIS
PILOT-WOCHE

ANREISE / FLUG

Individuelle An-/Rückreise. Wir empfehlen den Flug mit EasyJet* am 2.5. von Basel/ab 15:20 nach Athen/an 19:15 beziehungsweise am 9.5. von Athen ab 20:05 nach Basel/an 22:05 (detaillierte Informationen erhältst du nach deiner Anmeldung)

Optional gibt es täglich Flüge nach Athen mit SWISS ab Zürich oder Genf. Anschlusszeiten Bustransfer – siehe EasyJet*-Verbindungen.

*Transfer Athen-Flughafen – Lefkada (Hin- und Rückreise je ca. 4h) mit Kleinbus am 2.5./9.5. – mit Anschluss an die EasyJet-Flüge im Angebot inbegriffen

Selbstverständlich kannst du deine An-/Rückreise auch selber organisieren (z. B. mit Auto und Fähre ab Italien nach Igoumenitsa).

HINWEISE

Wir führen die Woche ab 6 Teilnehmenden durch und haben die maximale Anzahl Teilnehmende auf 12 begrenzt.

Die kleine Gruppe macht es möglich, dass wir auf deine Wünsche und Fragen in einem hohen Masse eingehen können.

Versicherung (inkl. Unfall-/Krankheits-, Reise- und Annullationskostenversicherung) ist Sache der Teilnehmenden. Jede Haftung wird abgelehnt.

BUCHUNGSANFRAGE UND INFORMATION

rr resources•relations

Regula Rütli

Ritterquai 8, CH-4500 Solothurn

info@resourcesandrelations.ch

+41 79 644 31 68

www.resourcesandrelations.ch

Harriet Grachten

yoga-jetjan@sunrise.ch

www.harriet-grachten.com