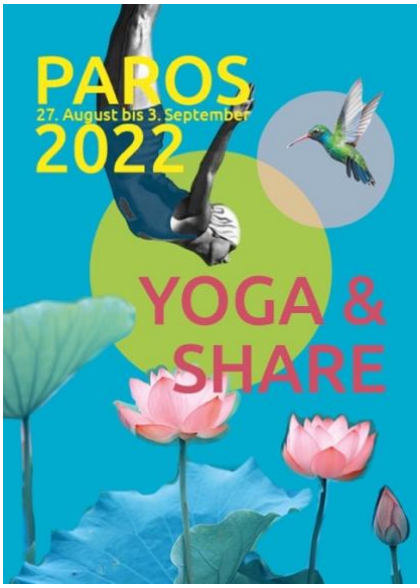

Mit Edith Hauser, Aus der Mitte Shiatsu & Yoga
im Yoga Retreat Centre Okreblue, Paros, Griechenland
www.okreblue.com

27. August – 3. September 2022

Im 2022 feiere ich gleich doppelt Jubiläum: Ich werde runde 50 und meine Yogaferien auf Paros 5 Jahre alt. Diese Geburtstage inspirieren mich, ein Jahr lang Neuland zu betreten und auf Paros zur gegenseitigen Inspiration einzuladen, im Geist von:

Kreativität, Verbundenheit, Inspiration, Gemeinschaft, Lebensfeier

Morgens gebe ich Yoga (inkl. Pranayama, Meditation, Qi Gong) und abends gestalten wir gemeinsame «Share-Sessions» - Du erzählst, teilst, zeigst uns was Dich im Leben bewegt, begeistert und lebendig macht! Dazwischen hast Du viel Zeit, um den Strand von Santa Maria zu geniessen und die Seele baumeln zu lassen.

Die Abend Share-Sessions: Lasst uns mehr von einander erfahren und lernen!
Vielleicht gibst Du einen Crashkurs Deines Tanzstils, entführst uns in eine Märchenwelt, lässt uns in Deinen Raum des Klanges eintauchen, kreierst eine Schreibwerkstatt, wirfst uns in ein Improvisationstheater, geleitest uns durch eine Mondnacht, liest uns Dein Lieblingsgedicht vor, erzählst uns etwas über Kräuter oder von einem persönlichen Engagement das Dir am Herzen liegt, gibst einen Input aus Deinem Fachwissen, stellst eine neue Theorie vor, lässt uns unsere Körper erforschen, lädst uns ein, die Perspektive zu wechseln, führst uns durch einen Gruppenprozess, lässt uns malen, zeichnen, gestalten, berühren oder einfach miteinander sein……oder….? Du bringst DICH mit. Mit Deiner Leidenschaft, Deiner Freude, Deinem Lieblingsgebiet, Deiner Essenz und Deinem Herzen – und teilst Dich mit uns!

→ Die Sharing Beiträge dauern zwischen ca. 5 und 45 Minuten.

YOGA & SHARE - PAROS

Das Yoga

Das Morgenyoga ist geeignet für Yoginis und Yogis, die seit mindestens 1 Jahr **regelmässig** Yoga praktizieren (Hatha, Vinyasa, Iyengar oder einen anderen kräftigenden Stil (bei Aus der Mitte nennen wir diese Stile «Yang-Yoga»).

Ungefährer Tagesablauf (an jeder Session kann einzeln teilgenommen werden)

07.30	die müden Knochen strecken mit Qi Gong
08.00	Stille und bewegte Meditationen
09.00	Yang Yoga (kräftigend , dynamisch, inkl. Pranayama und Yin Yoga-Teile)
11.00	Brunch im Okreblue Restaurant «Caretta»
anschl.	freie Zeit für Meer, Strand, Seele baumeln lassen (direkt vor der Haustür oder 5 Min. zu Fuss zur Santa Maria Beach) / Shopping in Naoussa oder Parikia / Inselentdeckungstour mit Scooter oder Mietauto etc.
17.00	Share Sessions
20.00	Abendessen im Okreblue Restaurant «Caretta»

Preise/Person:

Im EZ Superior :	CHF 1'630*
Im EZ Standard:	CHF 1’590
Im DZ/Twin Superior:	CHF 1’420
Im 3Bett-Zi:	CHF 1'250 (nur zu dritt buchbar)

* Empfehlung: früh buchen, first come first served.

! 15% Frühbucherrabatt bei Anmeldung und Bezahlung bis 5. Januar 2022 !

Im Preis inklusive:
7 Übernachtungen, Halbpension (Brunch und Abendessen, biologisch, vegetarisch), alle Qi Gong, Meditations-, Yoga und Share Sessions.

Im Preis nicht inbegriffen:
Flug und/oder Fähre, Zusatzverpflegung, Transport vom/zum Flughafen oder Hafen Parikia, Auto-/Scooter-Miete, Ausflüge, Massagen, Reise(annullations)versicherung.

Bitte beachten: Okreblue akzeptiert KEINE Kreditkarten.

Weitere Infos / Schriftliche Anmeldung bei: edith@ausdermitte.ch / 078 635 16 54

YOGA & SHARE - PAROS

Anmelde- und Stornierungsbedingungen:

Du erhälst den **Frühbucherrabatt von 15%** wenn Du Dich **bis spätestens bis 5.1.2022 per E-mail an edith@ausdermitte.ch anmeldest und den Gesamtbetrag bis zu diesem Datum überweist**.

Bankdetails: **(ACHTUNG, neues Konto!):**

Hauser Edith
Zürcher Kantonalbank
Konto: 1148-2604.767
IBAN: CH80 0070 0114 8034 8970 8
Adresse: Aus der Mitte Shiatsu & Yoga, Heinrichstrasse 121, 8005 Zürich

Es werden keine Rückerstattungen gemacht. Bei Nicht-Antreten der Yogaferien kannst Du eine ErsatzteilnehmerIn suchen. Sollten wir aufgrund einer Force Majeure wie COVID-19 nicht nach Griechenland einreisen können, **werden die Yoga & Share Ferien auf 2023 verschoben: 2.–9. September 2023. Gleichzeitig ist Dein «Paros Yogaferien-Guthaben» bei mir 2 Jahre gültig)**. Bei einer Quarantänepflicht in der Schweiz nach den Yogaferien übernehme ich keine Haftung. Ich empfehle Dir jetzt besonders, eine Reise-Annullations-versicherung abzuschliessen.

Okreblue Yoga Retreat Centre und die Insel

Auf der Website www.okreblue.com kannst Du das Retreat Centre anschauen. Das Okreblue liegt ein bisschen versteckt im nordöstlichsten Zipfel der Insel Paros. Die nächste Stadt ist Naoussa.

Vor Okreblue's Haustüre liegt ein kleiner, wilder Sandstrand. 5 Minuten weiter weg zu Fuss liegt der Strand Santa Maria mit Beach Bar, gediegenem Restaurant, allen üblichen Wassersportarten und Liegestühlen.

Autos, Roller, Velos zur Erkundung der Insel können bei Bedarf über Okreblue bequem reserviert werden. Die Fahrzeuge werden zum Okreblue geliefert.

YOGA & SHARE - PAROS

Individuelle An-/Abreise:

* Anreise: Samstag, 27.8.2022 / Begrüssung und erste Share Session um 18.00 h /Zimmerbezug ab 15.00 Uhr
* Abreise: Samstag, 3.9.2022 / nach Yoga Klasse und Brunch (Check-out 12.00 h)
* Ob zusätzliche Nächte im Okreblue gebucht werden können, erfahren wir erst im Sommer 2022. Früh/spät An/Abreisende finden jedoch auch eine Vielzahl an Übernachtungsmöglichkeiten in Parikia (Hauptort und Hafen) oder in Naoussa.
* Tägliche Flüge ZHR – Athen mit Swiss oder Aegean Airlines
* Weiterreise mit Flug Athen - Paros (Aegean/Olympic Airlines oder Sky Express)
* →Hinweis zu den Flügen: ebookers bieten oft nur sehr teure Verbindungen an. Ich buche jeweils einzeln und direkt bei den Airlines.

  ODER:
* Fähren (Blue Star Ferries, ca. 3.5 Std. / schnelle Fähren wie Hellenic Seaways ca. 2.5-3 Std.) ab Athen Piräus oder Raffina (https://www.go-ferry.com)
* Auf Wunsch organisierter Transfer vom/zum Flughafen (one-way ca. 45 Euro) oder Hafen von Parikia (one-way ca. 35 Euro). Bitte direkt bei im Okreblue bestellen: **reservations@okreblue.com**
  Das Okreblue organisiert Sammeltaxis wenn Reisende gleichzeitig ankommen/abreisen.

Auf eine Woche der gegenseitigen Inspiration, Vielseitigkeit und Stärkung.

Ich freue mich auf DICH!
Herzlich, Edith