Griechenland - Kalamata

# YOGA RETREAT MIT VERENA HOTTER

**Verena unterrichtet seit 15 Jahren Yoga, ist zertifiziert Anusara® Elements Yogalehrerin und seit 2015 im Kernteam von yogi.at. Ihr Yoga-Unterricht ist geerdet, sanft bis kraftvoll, herzlich, anatomisch genau und klar ausgerichtet, mit Fokus auf innere und äußere Stabilität. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, in Ihren Yogaeinheiten stellt sich Verena ganz auf die jeweiligen TeilnehmerInnen ein. Seit 20 Jahren kennt und liebt sie die Region Kalamata. Namasté, sei herzlich willkommen!**

Pfad zum Hotelstrand

x0040_Sonick_x0022_Soureas Nickos

**Termine & Preise** KLXYOGV

| | | |
|---|---|---|
| 18.10.-25.10.2026 | 8 Tage 7 x HP | € 1.579,- |
| Einzelzimmer | | + € 300,- |

weitere Zimmerkategorien buchbar

**Leistungen**

- ✓ **Hausabholung in Nordtirol** (Details Seite 8-9)
- ✓ Flug ab/bis Innsbruck mit Idealtours
- ✓ 15 kg Freigepäck pro Person
- ✓ Alle Transfers vor Ort
- ✓ Übernachtung im Hotel Colonides****, Vounaria
- ✓ 7x Übernachtung/Halbpension (ausgewähltes Menü)
- ✓ Tägliche Yogaeinheiten, Dauer pro Einheit ca. 75 min.
- ✓ Idealtours-Reiseleitung vor Ort
- ✓ Gruppengröße 6-18 Teilnehmerinnen

Die Yogapraxis vereint sanfte, harmonische Bewegungsabläufe mit einer bewussten und ruhigen Atmung. Belebende Einheiten am Morgen fördern Vitalität und neue Energie, während abendliche Übungen mit ruhigen Dehnungen und meditativen Impulsen helfen, den Geist zu entspannen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Im Mittelpunkt steht ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper sowie eine individuell abgestimmte Ausführung der Übungen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um das persönliche Erleben. Mit Einfühlungsvermögen und Erfahrung entsteht ein unterstützender Rahmen, der zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Kraft führt.

### 1. Tag: Anreise

Flug ab Innsbruck, Begrüßung durch Ihre Yogalehrerin Verena am Flughafen - direkter Transfer ins Hotel Colonides**** nach Vounaria (Details auf Seite 52) - Zimmerbezug & Zeit zum Entspannen am Hotelpool oder für einen Abstecher an den Strand - gemeinsames Abendessen im Hotel möglich.

### 2.-7. Tag: Yogaurlaub

Zwei Yogaeinheiten mit jeweils 75 Minuten Dauer gestalten den Tag: Am Morgen liegt der Schwerpunkt auf sanfter Kräftigung, kombiniert mit öffnenden Körperhaltungen, Atemarbeit und einem ruhigen Ausklang. Die Abendpraxis widmet sich ausgleichenden Dehnungen, ruhigen Beugehaltungen sowie einer angeleiteten Meditation, um den Tag entspannt ausklingen zu lassen. Dazwischen bleibt ausreichend Zeit zur freien Verfügung - etwa zum Schwimmen, für Unternehmungen oder zum Erholen.

### 8. Tag: Heimreise

Transfer zum Flughafen Kalamata und Rückflug nach Innsbruck. Alternativ verlängern Sie Ihren Urlaub um eine Woche in einem Idealtours-Vertragshotels (buchbar vor Abreise in Ihrem Reisebüro).