



## KRETA SLOW 2.0

10 Tage – Zeit für innere Harmonie und Gesundheit

Unsere Sonderreise **2024** (31.05. – 09.06.2024)

Unsere Sonderreise **2025** (06.06. – 15.06.2025)

---

„**Πρώτα η υγεία**, prota i ygeia“ - erst kommt die Gesundheit, so sagen die Griechen schon seit eh und je, alles andere kommt danach...

**Back to the basics**, zurück zur Einfachheit, zur Basis – Ein Schlagwort, das bei dieser Reise gelebt wird, sowohl bei den Bewegungsformen als auch bei der Ernährung.

### Unsere Highlights

- Bewusste Bewegung bei leichten bis mittelschweren Wanderungen mit Lisa
- Eine Kombination von Basic Body Awareness mit Lisa und Qigong mit Angela
- Gemeinsames Kochen, Kräuterwanderung und Einführung in die vegetarische, und natürlich auch kretisch/griechische Küche

## Ihre Reiseleiterinnen



Lisa Miklin, geboren 1983 und aufgewachsen in Wien/Österreich, ist diplomierte Shiatsu-Praktikerin und Physiotherapeutin. Neben ihrer Berufung, Menschen therapeutisch zu begleiten, ist sie begeisterte Bergwanderin und Reisende und macht nun auf der wunderschönen Insel Kreta ihre Leidenschaft zum Beruf. 2018 kam sie nach Kreta und beschloss spontan und abenteuerlustig zusammen mit ihrem Partner in Südkreta zu bleiben und ein wildes Stück Land bewohnbar zu machen. Das Bergwandern ist für sie die tiefstnigste Art ein Land kennenzulernen.



Angela Sturmayer, gebürtige Österreicherin, lebt seit 40 Jahren in ihrer zweiten Heimat Kreta. Besonders Ostkreta kennt die lizenzierte Bergwanderführerin wie ihre Westentasche und führt unsere Gäste auf bekannten und unbekannt Paden zu den schönsten Plätzen der Insel. Angelas besonderes Steckenpferd ist die kretische Pflanzen- und Kräuterwelt, sowohl deren Verwendung als Heilmittel als auch kulinarischen Einsatz. Darüber hinaus hat sie die griechische Gesellschaft und Kultur über die Jahre intensiv kennengelernt und kann sicher so manches Geheimnis über die verschiedenen Brauchtümer der Insel lüften.

### Infos zur Bewegung und Massage:

Die **Basic Body Awareness** Einführung in eine neue, obwohl vom Ursprung her eigentlich sehr alte Methode der Bewegung, die Lisa in ihrem Beruf als Physiotherapeutin und Shiatsu-masseurin anwendet und gerne an unsere Gäste weitergibt. Das Motto ist weniger ist mehr. Es handelt sich um ein Haltungs- und Bewegungskonzept – entwickelt von Physiotherapeuten. Mit einfachen Übungen vertiefen wir unsere Körperwahrnehmung. Die Übungen konzentrieren sich auf Erdung und Zentrierung und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Ziele von BBAT sind eine entspannte und stabile Körperhaltung, ökonomische Bewegungsmuster, freie Atmung und geistige Präsenz.

**Qigong** ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Die Übungen haben einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dort ist Qigong eine wichtige Behandlungsmethode mit einem sehr breiten Wirkungsspektrum. Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Auf dieser Basis aufbauend zeigt Angela einfach zu lernende Qigongübungen die auch für Anfänger gut geeignet sind.

Bei beiden Bewegungsformen sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Shiatsu** ist eine japanische Massageform, deren Wurzeln der traditionellen chinesischen Medizin entstammen. Dabei handelt es sich um eine Massagekunst, die durch Fingerdruck im Körper blockierte Energie lösen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte anregen kann

## Unser Programm

### 1. Tag Individuelle Anreise und gemeinsames Kennenlernen beim Begrüßungessen

Am Abend lernen Sie beim schulz aktiv-Begrüßungessen in einer Taverne an der Strandpromenade Ihre Reiseleiterinnen Lisa und Angela sowie Ihre Reisegruppe kennen. Bei später Ankunft gibt es einen Snack auf dem Zimmer. (-/-/A)



### 2. Tag Herzlich willkommen - Leichte Wanderung mit Lisa

Willkommensrunde beim Frühstück in Angelas Garten, das Frühstück wird von Angela vorbereitet und serviert.

Anschließend macht Lisa eine kurze theoretische Einführung zu Bodyawareness, der dann gleich eine erste praktische Einheit dieser einfach auszuführenden Methode folgt.

Noch am Vormittag zeigt Ihnen Angela eine Abfolge von Qigongübungen, in die Sie sich im Laufe der Woche immer mehr vertiefen werden.

Die Mittagszeit bleibt frei zum Schwimmen, die Seele baumeln lassen am Strand. Am späten Nachmittag gibt es eine leichte Wanderung mit Lisa, je nach Temperaturen direkt von Mirtos aus über das Bergdorf Gdochia bis ins Nachbardorf Tertsä. Alternative erfolgt die Anfahrt mit dem Minibus nach Gdochia, und Sie wandern von dort nach Tertsä.

Vor dem gemeinsamen Abendessen in einer der Tavernen lockt noch ein Sprung ins Meer. Je nach Lust und Laune kann man nach dem Essen noch ca. 1 Stunde auf der Küstenstraße zurück nach Mirtos gehen. Natürlich steht auch der Minibus bereit, falls man nicht mehr wandern möchte.

*Gehzeit: je nach Start zwischen 1 ½ bis 2 ½ Stunden bis Tertsä; 1 Stunde von Tertsä nach Mirtos  
Höhenunterschied ca. 250 m bergauf und bergab auf Fahrstraßen, zum großen Teil nicht asphaltiert. Bademöglichkeit. (F/-/A)*

### 3. Tag Pefki Schlucht und Baden im Lybischen Meer

Früher Start und ca. 1 Stunde Anfahrt ins Bergdorf Pefki, östlich von Mirtos. Lisa führt Sie zu einer schönen Rundwanderung oberhalb der Schlucht und zurück durch die kleine, aber sehr eindrucksvolle Schlucht. Unterwegs wird das von Angela vorbereitete Picknick Frühstück eingenommen. Anschließend kann noch eine Badepause auf der Rückfahrt Richtung Mirtos gemacht werden. Nach der Mittagspause treffen Sie sich zu den Übungen von Lisa und Angela.

Abendessen in einer Taverne in Mirtos

(F/-/A)

*Gehzeit: ca. 2 ½ bis 3 Stunden*

*Höhenunterschied ca. 250 m bergab und bergab, vorwiegend auf alten Pfaden, zwischendurch kurz Schotterstraßen*

#### 4. Tag Kräuter, Aromen und Gesundheit

Und wiederum wird früh aufgestanden. Sie fahren nach Lastros, eines der schönen Dörfer oberhalb der Nordküste mit ihren steilen Klippen. Nach einem Dorfrundgang, wo Sie schon Ihre Aufmerksamkeit auf die vielen Töpfe vor den Häusern richten, die teilweise mit Blumen aber auch mit aromatischen Kräutern bepflanzt sind, machen Sie sich auf den Weg Richtung Küste. Unterwegs entdecken Sie mit Angela die vielen wildwachsenden Kräuter und können Sie zum Teil sogar sammeln.

Bei einer kleinen Kapelle nehmen Sie Ihr mitgebrachtes Frühstück ein und nach der Wanderung gibt es die Möglichkeit in Mochlos einen Sprung ins Meer zu machen.

Sie nehmen das Mittagessen in einer schönen Taverne direkt am Meer ein, und was könnte da besser passen als vegetarische Gerichte mit Kräutern und frischer Fisch. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. (-/M/-)

*Gehzeit: ca. 3 Stunden*

*Höhenunterschied: ca. 350 m bergab auf Pfaden, Schotterstraßen und teilweise Flussbett mit Steinen*

#### 5. Tag Natürliche Ernährung – Kochkurs mit Angela

Nach dem Frühstück im Garten von Angela machen Sie mit Lisa und Angela eine Bewegungseinheit.

Anschließend gibt es eine Schwimm- oder Entspannungspause, bevor es weitergeht mit den ersten Vorbereitungen für das gemeinsame Kochen. Sie schauen nach was der Garten von Angela um diese Jahreszeit hergibt und natürlich hat Angela schon einiges im Vorfeld vorbereitet und eingekauft. Wie kochen die Kreter wenn sie kein Fleisch essen? Eine gute Frage die Angela gerne in die Praxis umsetzt.

Gemeinsam gehen Sie ans Werk und genießen selbstverständlich die selbstgemachten Kreationen. (F/M/-)

#### 6. Tag Zur freien Verfügung

Frühstück bei Angela im Garten und anschließend freier Tag zur persönlichen Verfügung, Möglichkeit einer Shiatsu Behandlung bei Lisa.

(F/- /-)

#### 7. Tag Selakano – im kretischen Wald – Wanderung mit Lisa

Diese wunderschöne Tour kann auch bei wärmeren Temperaturen gemacht werden, es gibt genug Schatten und auf über 1000 m Höhe ist es auch etwas kühler. Auf zum Teil fast märchenhaften Waldwegen machen Sie eine Runde im größten zusammenhängenden Waldgebiet von Ostkreta. Das mitgebrachte Picknick wird unterwegs eingenommen.

Eine Einkehr ist nach der Tour möglich. Nach der Mittagspause widmen Sie sich wieder unseren nun schon bekannten Übungen mit Lisa und Angela. Gemeinsames Abendessen in einer Taverne in Mirtos. (F/-/A)

*Gehzeit: ca. 4 Stunden*

*Höhenunterschied: ca. 250 m bergauf und bergab auf Waldpfaden*

## 8. Tag Still in den Tag hinein wandern – Wanderung mit Lisa

Noch vor Sonnenaufgang werden Sie ins höher gelegene Dorf Riza gefahren und wandern gemächlich hinunter bis an die Küste. An einem Strand erwartet Sie Angela mit einem wohlverdienten späten Frühstück, vorher können Sie sich im klaren Wasser des libyschen Meeres erfrischen. Nach der Mittagspause geht es weiter mit den Übungen von Lisa und Angela. Abendessen im Garten von Angela (F/- /A)

*Gehzeit: ca. 2 ½ bis 3 Stunden*

*Höhenunterschied: ca. 450 m, gemächlich bergab auf Fahrwegen*

## 9. Tag Ausklang

Der letzte Tag dieser Reise sollte einen entspannten Ausklang haben. Deswegen bleiben Sie vor Ort und lassen mit einer etwas längeren Einheit von Basic Bodyawareness und Qigong am Strand diese Woche ausklingen. Wer möchte kann sich in gemeinsamer Runde noch über die Erfahrungen und Erkenntnisse der vergangenen Tage austauschen.

Freier Nachmittag, Möglichkeit von Shiatsu Behandlung bei Lisa

Abschiedsabendessen in einer Taverne in Mirtos (F/-/A)

## 10. Tag Transfer und individuelle Rückreise

Transfer zum Flughafen nach Heraklion und Heimflug oder individuelle Verlängerung. (F/-/-)

## Ihre Inklusivleistungen im Überblick

- Flughafentransfers am An- und Abreisetag als Sammeltransfers im privaten Minibus
- Transfers lt. Programm zu den Ausgangsorten der Wanderungen
- 9 Übernachtungen in einer Pension/ Appartement-Anlage im DZ mit Dusche/WC/Klimaanlage
- 8x Frühstück\*, 8x Mittagessen oder Abendessen
- Gemeinsames Kochen
- 5 geführte Wanderungen
- Aktivitäten wie beschrieben
- Örtliche, Deutsch und Griechisch sprechende schulz aktiv-Reiseleitung

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: € 1.490,-

Einzelzimmerzuschlag: € 295,-

Bitte berücksichtigen Sie, dass der Reiseverlauf aus klimatischen oder wichtigen organisatorischen Gründen geändert werden kann. Angela & Lisa werden Sie in solch einem Fall zeitnah vor Ort informieren. Auch können Mahlzeiten je nach Verlauf der Wanderungen und Wunsch der Gruppe geändert werden (Tausch von Mittag- und Abendessen).

Hinweise:

\*Das Frühstück wird von Angela zusammengestellt und als Picknick Paket mitgegeben oder teilweise in ihrem Garten eingenommen. Die Frühstückszeiten sind variabel, je nach Programm.

Diese Reise hat vegetarische Verpflegung, 2x wird für die Liebhaber von Fisch eine Ausnahme gemacht.

Die Shiatsu Behandlungen sind vor Ort buchbar bei Lisa. Dazu bieten sich besonders der freie Tag und der freie Nachmittag am letzten Tag an. Bei Interesse empfehlen wir eine Info bereits bei Reisebuchung.

*Gute Reise!*

