



Architecture Meets Inner Landscape

Yoga-Retreat auf den Kykladen

Beingness, Yogic Lifestyle in architektonisch spannenden griechischen Villas

23. August – 30. August / 6. September 2020

U=BERBAU

in Kooperation mit

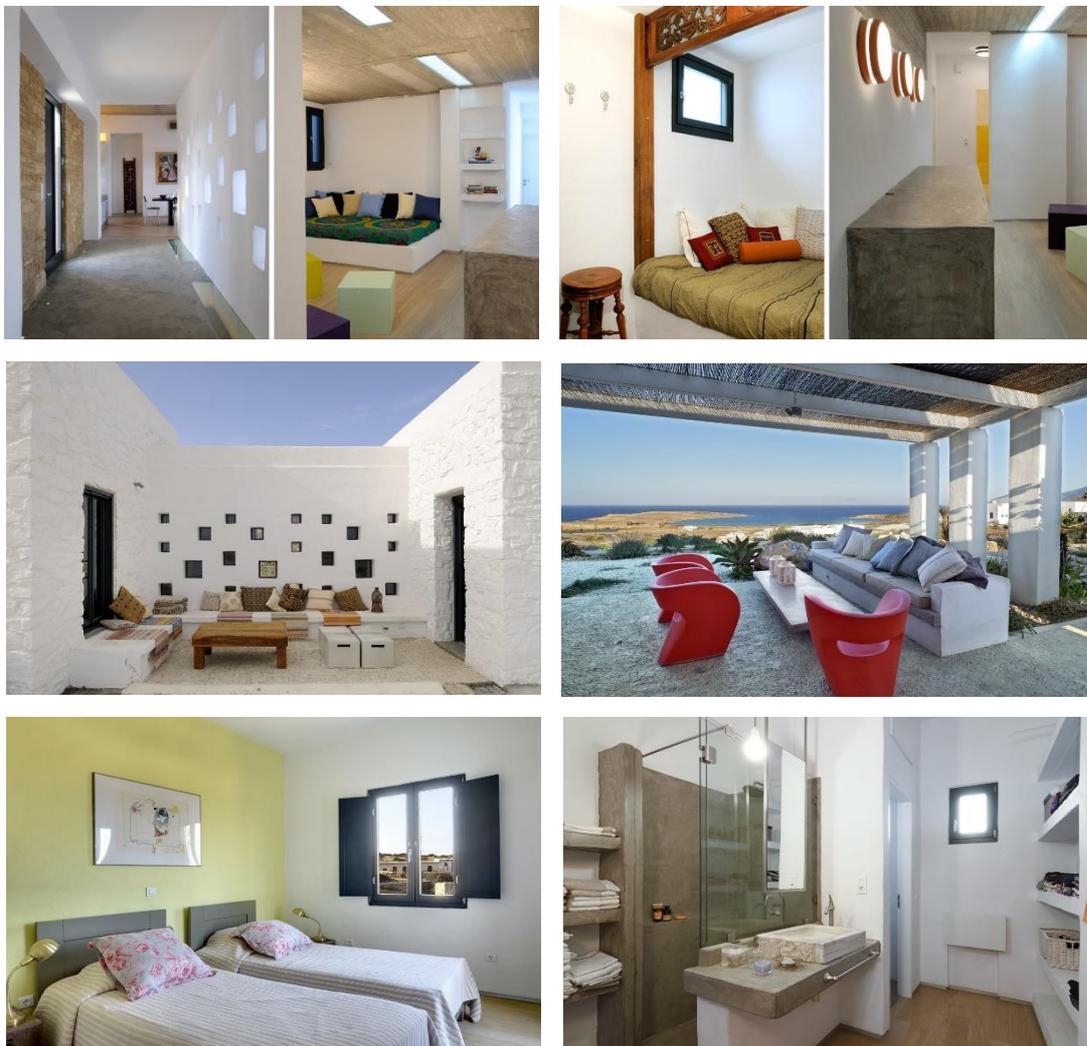


Yoga-Retreat auf den Kykladen

Gemeinsam mit **Romana & Sascha Delberg** von der Yogawerkstatt Wien organisieren wir von 23. August bis 6. September 2020 ein Yoga-Retreat in den Villen der griechischen Architektin **Maria Papadaki**. Wir haben die drei Villen Parathira, Porithea und Keros exklusiv für das Yoga-Retreat angemietet.

Koufonisi Villas sind keine gewöhnliche Urlaubsunterbringung, sie sind eine „Experience“. Sie fügen sich malerisch in die karge Landschaft, die sich vom tiefen Blau der Ägäis dramatisch abhebt, ein. Die Wohnräume sind großzügig zum Meer ausgerichtet. Die Gruppe wohnt gemeinsam in familiärer Atmosphäre in den drei Villen, welche auf einem Grundstück stehen.

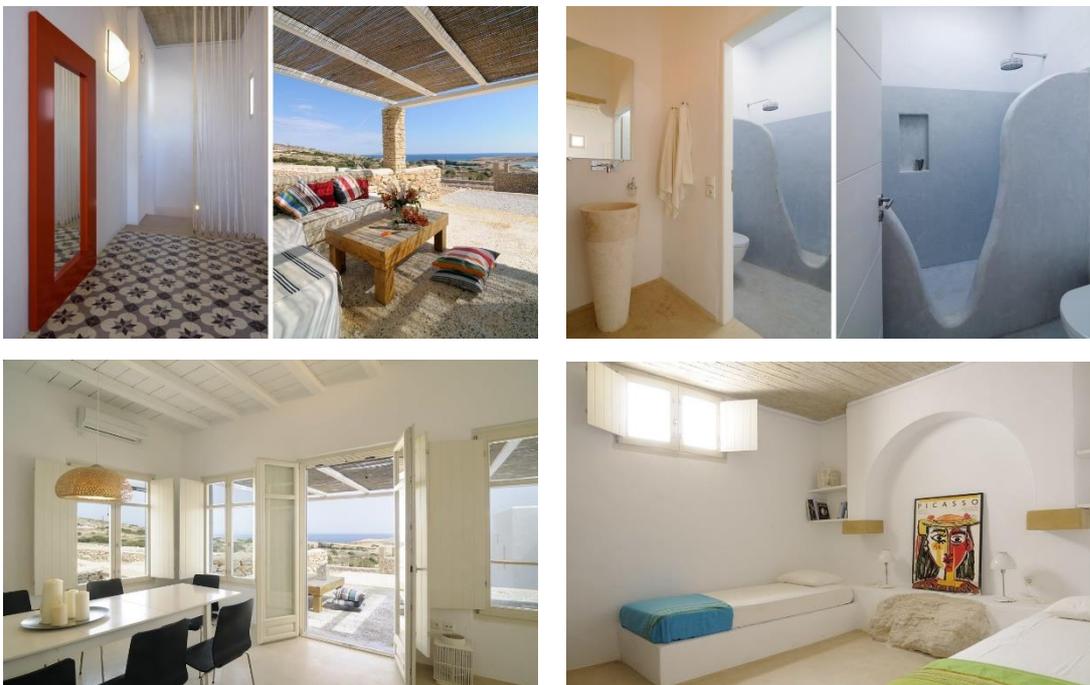
Villa Parathira



Villa Porithea



Villa Keros



Yoga ist eine Art Psychotherapie via den Körper, ein Prozess der uns zu einer ENT-Wicklung verhilft – eine Art Schälprozess zu unserer Essenz. Wir lösen uns sukzessive aus einem Gewebe von Projektion, Konditionierung und falschem Verstehen hin zu einer Klarheit, Präsenz und Authentizität. Dieser Prozess ist „on-going“ und es gibt auch nichts zu erreichen. Dieser Prozess macht einen nicht schöner, nicht schlanker und nicht außergewöhnlicher – es macht einen zufrieden, mit dem was ist. Im Verlauf wird man ein bisschen glücklicher, zufriedener, großmütiger, verständnisvoller, empathischer, geduldiger und hingebungs-voller. Und zwar von innen heraus, und nicht Außen als Fassade aufgeklebt.



Yoga ist ein Weg und ein Ziel zugleich und man braucht dazu einen Lehrer/eine Lehrerin, ansonsten verirrt man sich in den Verstrickungen seiner eigenen Phantasien, Vorstellungen und seiner eigenen Lebensphilosophie (die wir uns selbst gern als Yoga verkaufen).

Das Yogaprogramm wird von **Romana & Sascha Delberg** ausgerichtet, die bereits seit vielen Jahren Yoga-Retreats abhalten. Die beiden gründeten 2004 die Yogawerkstatt im zweiten Bezirk in Wien, und unterrichten Yoga seither im Rahmen von Kursen als auch in der Yoga-lehrerausbildung.



Das Yogaprogramm umfasst:

- eine morgendliche Yogaeinheit von zwei Stunden für alle Levels
- Yogaworkshops an fünf Nachmittagen pro Woche, ebenfalls für alle Levels

Wir haben für die Zeit des Retreats einen Chef, der uns mit veganer Gourmetkost verwöhnt. Es werden zwei üppige Mahlzeiten - Brunch und Dinner - in der Villa Porithea serviert.



Reisetermin:

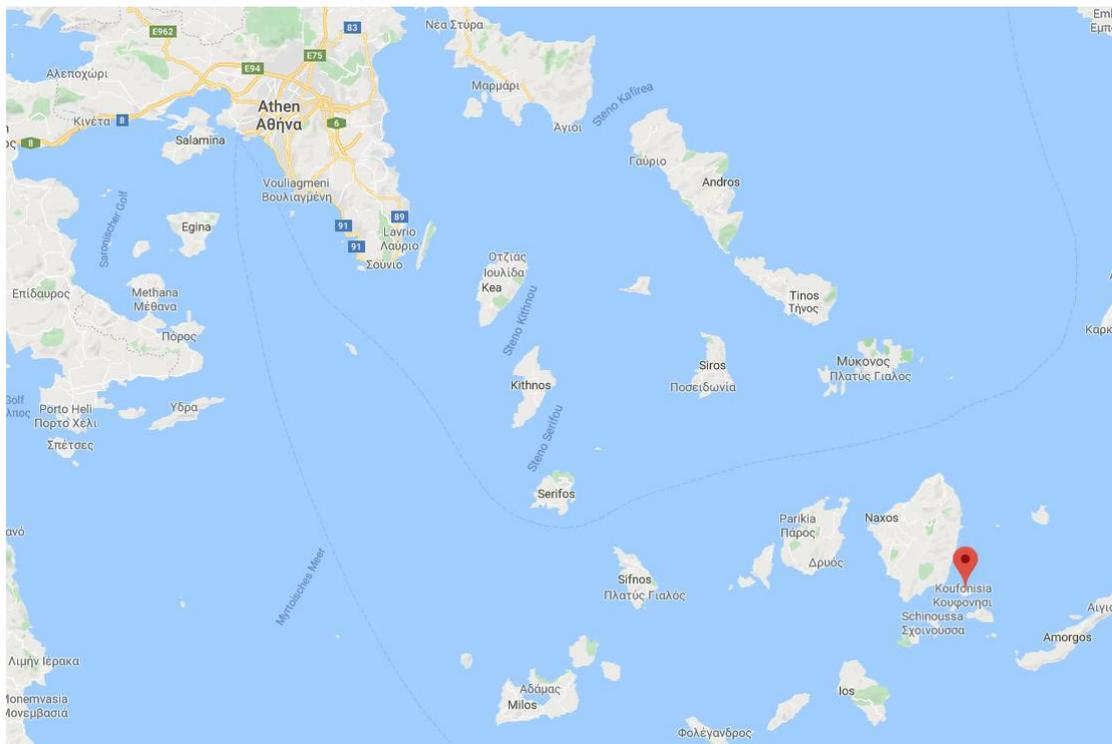
23. August bis 30. August 2020 (Woche 1)

30. August bis 6. September 2020 (Woche 2)

23. August bis 6. September 2020 (es sind auch beide Wochen buchbar)

Ort:

Koufonisi, Kykladen, Griechenland



Koufonisi liegt direkt neben Naxos. Man erreicht Koufonisi entweder ab Athen mit dem Schnellboot (ca. 5 h Fahrt), oder - näher - über Mykonos oder Santorin, allerdings gehen hier die Fähren nicht jeden Tag.

Die Anreise und Transfers sind selbst zu organisieren. Romana und Sascha geben Ihnen gerne gute Anreisetipps!



Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr richtet sich nach der Dauer des Retreats sowie der gewünschten Zimmerkategorie – siehe Tabelle auf der nächsten Seite.

Die Preise beinhalten:

- 7 bzw. 14 Übernachtungen in den architektonisch wertvollen und exklusiven Villen von Koufonisi Villas (Parathira, Poritheia, Keros House)
- 2 vegane Gourmet-Mahlzeiten pro Tag (Brunch und Dinner)
- Housekeeping
- Toilette-Artikel (Seifen & Shampoos)
- 1 Hammam-Handtuch (Geschenk des Hauses)
- Abholung vom/Ablieferung am Hafen in Koufonisi
- Verwendung der Yogautensilien (Matten, Gurte, Blöcke, Pölster)
- täglich eine morgendliche Yogaeinheit von 2 Stunden
- Yogaworkshops an 5 Nachmittagen pro Woche
- Vollmond Ritual

Im Preis nicht inkludiert sind:

- Anreise und Transfers
- Etwaige Ausflüge vor Ort (z.B. Bootstrip)
- Massagen

Teilnahmegebühren:

Alle Preise pro Person, inkl. Umsatzsteuer (Margenbesteuerung):

	Woche 1: 23.8.-30.8.2020	Woche 2: 30.8.-6.9.2020	Beide Wochen 23.8.-6.9.2020
Doppelzimmer zur DOPPELBELEGUNG IN DOPPELBETTEN			
QUEEN MEERESBLICK ensuite Bad/WC	€ 1.210,-	€ 1.210,-	€ 2.340,-
QUEEN HANGLAGE ensuite Bad/WC	€ 1.130,-	€ 1.130,-	€ 2.165,-
KING MEERESBLICK Bad/WC geteilt mit 1 weiteren Zimmer	€ 1.040,-	€ 1.040,-	€ 1.995,-
SMALL KING HANGLAGE Bad/WC geteilt mit 1 weiteren Zimmer	€ 880,-	€ 880,-	€ 1.650,-
Doppelzimmer zur DOPPELBELEGUNG IN EINZELBETTEN			
TWIN MEERESBLICK Bad/WC geteilt mit 1 weiteren Zimmer	€ 1.040,-	€ 1.040,-	€ 1.995,-
TWIN HANGLAGE Bad/WC geteilt mit 1 weiteren Zimmer	€ 970,-	€ 970,-	€ 1.820,-
Doppelzimmer zur EINZELBELEGUNG			
TWIN MEERESBLICK einzelne Betten, Bad/WC geteilt mit 1 weiteren Zimmer	€ 1.555,-	€ 1.555,-	€ 3.030,-
KING MEERESBLICK Doppelbett, Bad/WC geteilt mit 1 weiteren Zimmer	€ 1.895,-	€ 1.895,-	€ 3.700,-
QUEEN HANGLAGE ensuite Bad/WC	€ 1.725,-	€ 1.725,-	€ 3.360,-
TWIN HANGLAGE einzelne Betten, Bad/WC geteilt mit 1 weiteren Zimmer	€ 1.385,-	€ 1.385,-	€ 2.675,-
SMALL BEDROOM HANGLAGE Einzelbett, Bad/WC geteilt mit 1 weiteren Zimmer – EINZELZIMMER	€ 1.210,-	€ 1.210,-	€ 2.340,-
SMALL KING HANGLAGE einzelne Betten, Bad/WC geteilt mit 1 weiteren Zimmer	€ 1.210,-	€ 1.210,-	€ 2.340,-

Die Teilnahme an der Reise erfolgt auf eigene Gefahr.

Eine **Reiseversicherung** (Stornoversicherung oder Reisekomplettschutz) kann bei Bedarf individuell abgeschlossen werden. Bei Bedarf einer reisebezogenen Versicherung wenden Sie sich gerne an uns! Tel. 01/934 66 59 | akademie@ueberbau.at

Kontakt:

Fragen zur Reise richten Sie bitte an die Reiseleitung:

Romana und Sascha Delberg, Tel.: 0699/116 051 47 | yogaretreat@ueberbau.at

Anmeldung:

Bitte verwenden Sie für Ihre Anmeldung das beiliegende Anmeldeformular (ist auch auf www.ueberbau.at zum Download bereit), dem Sie auch die Stornobedingungen entnehmen können, und senden es an yogaretreat@ueberbau.at

Anmeldeschluss: 23. Mai 2020

Impressum:

Überbau Bildungs GmbH, Schottenfeldgasse 49, 1070 Wien

Tel.: 01/934 66 59 | Email: akademie@ueberbau.at

© Fotos: Arch. Maria Papadaki | Romana & Sascha Delberg, Yogawerkstatt

