



## Yoga Seminar 2006 in Finix / Kreta

<b>Seminar 1:</b>	<b>24.-30. Juni 2006</b>	<b>Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b>
<b>Seminar 2:</b>	<b>15.-21. Juli 2006</b>	<b>Anfänger</b>
<b>Seminar 3:</b>	<b>22.-28. Juli 2006</b>	<b>Fortgeschrittene</b>

Auch heuer veranstaltet das *Yoga Institut Vienna* wieder Yoga Seminare auf Kreta. Urlaub und tägliche Yoga-Praxis mit Reinhard *Hridaya* Scholze an einem der schönsten Plätze Kretas ist für viele Yogis bereits Fixpunkt bei der Sommergestaltung. Die gemeinsamen Yogasitzungen - morgens und abends - sind sowohl für Yoga-AnfängerInnen, als auch fortgeschrittene Yogis und Yoginis geeignet und bieten an diesem besonderen Kraftplatz in Finix Entspannung und Erholung - und auch Selbsterfahrung.

Die Teilnahme ist - unabhängig von der Urlaubslänge - in einer oder beiden Wochen möglich.

### DER ORT

FINIX ist eine stille Bucht im Süden Kretas, die nur mit dem Boot oder zu Fuß erreichbar ist. Finix ist einer der letzten Plätze auf Kreta, der noch nicht vom Massentourismus heimgesucht wird.

Hier ist der Trubel fern. Dafür ist das Meer von wunderbarer Klarheit. FINIX liegt zwischen Agia Roumeli und Chora Sfakia und es gibt in dieser Bucht nur ein Hotel - das OLD PHOENIX bzw. OLD FINIX heißt.

### DAS HOTEL OLD PHOENIX

In dem Familienbetrieb fühlt man sich schnell zu Hause. Die Hotelzimmer im OLD PHOENIX sind gepflegt, mit Bad und WC und größtenteils mit Klimaanlage ausgestattet. Fast alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse. In der Taverne des OLD PHOENIX werden Speisen aus der heimischen Küche serviert. Die Zutaten für die Speisen kommen größtenteils aus eigenem Gartenbau, eigener Viehzucht und eigenem Fischfang.

Die große schattige Hotelterrasse ist ein beliebter Aufenthaltsort und bietet einen herrlichen Blick über die Bucht und das weite Meer.

### AUSFLÜGE

Der romantische Ort LOUTRO mit seinen zahlreichen Geschäften und Tavernen, ist mit dem Hotelboot oder mit einem 20 minütigen Fußweg zu erreichen. In Loutro legen 3-5 mal täglich Fähren an, die nach Agia Roumeli und Chora Sfakia fahren.

In Agia Roumeli befindet sich das Südportal der Faragi Samariá, der längsten Schlucht Europas, die ein beliebtes Ziel für Wanderungen und Ausflüge ist. Mit dem Hotelboot, Paddelboot, zu Fuß oder auch schwimmend, lassen sich zwei weitere ruhige Buchten, in denen es jeweils nur eine Taverne gibt, erreichen.

Neben dem blauen Meer ist Kreta geprägt von Bergen, Schluchten, Höhlen und Hochebenen.

Vom Hotel Phoenix aus lassen sich schöne Tagestouren zu Fuß machen, u.a. zu nahe gelegenen Schluchten, wo Adler ihre Kreise ziehen.

### DER YOGA PLATZ

In der Bucht von Finix stehen mehrere Plätze für unsere Yoga-Sitzungen zur Verfügung. Morgens auf einer Mole vom Meer umgeben, abends auf einer Dachterrasse, umramt von Meer und Bergen unter freiem Sternenhimmel.

Die starken Energien der Insel haben nicht nur die Charaktere der einheimischen Bevölkerung geprägt. Sie strahlen ihren Einfluss auch auf die Besucher der Insel aus. Diese Strahlen aktivieren seelische und geistige Kräfte.

### DIE ANREISE

Wir fliegen mit der AUA direkt von Wien nach Chania. Anschließend fahren wir ca. 90 Minuten mit Gemeinschaftstaxis an die Südküste nach Chora Sfakia. Von hier geht es mit der Fähre und dann mit dem Hotelboot (ca. 30 Min.) nach Finix.



Die Bucht von FINIX mit Kiesstrand, Taverne und Hotel OLD PHOENIX.



Die Bucht Finix mit dem Hotel OLD FINIX.



Spirale am Weg nach Loutro



# Yoga Institut Vienna

Reinhard Hridaya Scholze [www.yoga-institut.at](http://www.yoga-institut.at)



## UNSER YOGA WEG

Es gibt viele Yoga-Zweige und jeder kann den für ihn passenden finden. Das ist gut so. Yoga ist ein Wissens- und Erfahrungssystem, das viele individuelle Ausprägungen zulässt und doch immer zum selben Ziel führt. - Zur Vereinigung. Unser Yoga Weg folgt dem Ashtanga Yoga nach PATANJALI (ca. 300 v.Chr.), dem großen Meister, der den Yoga systematisiert hat. Diesem Yoga ist Leistungsdenken fremd. Jeder Augenblick ist geprägt von Wohlbefinden und sanfter Entwicklung. In unserer Yoga-Praxis gehen wir daher nie "in den Schmerz", sondern arbeiten genau an dem Grenz-Punkt, an dem unser Körper wohlthuende Veränderungen und Erweiterung erlernen kann. Jeder Schritt auf diesem Yoga Weg ist begleitet vom Fließen grobstofflicher und feinstofflicher Energien im Körper, das in besonderer Art mit einem erhebenden Gefühl verbunden ist.

Unser Yoga Weg ist geprägt vom tief empfundenen Respekt vor den ganz unterschiedlichen Grenzen und Möglichkeiten jedes Menschen - jedes Körpers - jedes Geistes - jeder Seele.

## DAS YOGASEMINAR IN FINIX

Die Yoga-Sitzungen finden jeweils am Morgen und am Abend unter freiem Himmel statt. Die Dauer der Morgensitzung beträgt ca. 60 Minuten und der Abendsitzung ca. 120 Minuten.

**Anfänger** erlernen in der Yogawoche ASANAS - Körperpositionen, PRANAYAMA - Atemregulierung und Konzentrationsübungen. Nach Abschluss des Seminars können diese Yoga-Techniken selbstständig angewandt und praktiziert werden.

**Fortgeschrittene** praktizieren neue Asanas, Pranayamas, sowie Meditationsübungen und ergänzen bzw. vertiefen das bereits Vertraute.

## DIE WIRKUNGEN DES YOGA

Yoga stärkt nachweislich das Immunsystem und reinigt den gesamten Organismus. Ein starkes Immunsystem ist für die Gesundheit des Menschen verantwortlich. Yoga ermöglicht den beruflichen Alltag energievoller, erfolgreicher und gelassener zu gestalten.

## Asanas - Körperpositionen

verleihen dem Menschen Beweglichkeit, jugendliche Frische und Spannkraft. Bänder und Sehnen werden wieder elastisch und die Muskulatur wird gekräftigt. Die Körperzellen werden durch Asanas gereinigt.

## Pranayama - Atemregulierung

steigert das Lungenvolumen bis zum 3-fachen Ausmaß. Dadurch wird der Organismus besser mit Sauerstoff und Energie versorgt. Außerdem reinigt Pranayama die Nervenbahnen und die feinen Energie-Kanäle, genannt Nadis. Die Folge ist das Ausbreiten innerer Ruhe, Klarheit bei geistigen Aktivitäten - das befreit von Angst und Niedergeschlagenheit.

## Meditation & Entspannung

stabilisieren das seelische Gleichgewicht, stärken die Konzentration und steigern die Willenskraft.

## Leitung und Organisation der Yoga-Seminare Reinhard Hridaya Scholze, Jg. 53

Psychotherapeut: Int. Gestalttherapie, System. Therapie  
Yogalehrer: Ashtanga Yoga, Integraler Yoga  
1981 Beginn mit Yoga-Praxis als Autodidakt. Von 1988 bis 1995 Yoga-Studium in Theorie und Praxis beim indischen Yoga-Meister Sri JANAKIRAMAN. - 1995 Absolvierung der Yogalehrer-Prüfung und Aufnahme in die IYTA\*.  
1995 bis 2001 Assistenz und Co-Leitung von Yoga-Seminaren bei Yogacharya Janakiraman.  
Seit 1999 Repräsentant der IYTA\* in Österreich.  
In freier Praxis als Yogalehrer und Psychotherapeut seit 1987 tätig. Niederlassungen in Wien und Essen.  
\*International Yoga Teachers' Association, Inc. Sydney

## KOSTEN

### Flugpreise für Direktflüge Wien bzw. Linz - Chania

Sa. 24.06.-01.07.06	€ 399.-	pro Person 1 od. 2 Wochen
Sa. 15.-22.07.06	€ 419.-	pro Person 1 od. 2 Wochen
Sa. 22.-29.07.06	€ 419.-	pro Person 1 od. 2 Wochen

### Yoga-Seminare 2006

Seminar	Zeit	Preis	Frühbucher*-11.3.06
1. Yogaseminar	24.-30.06.06	€ 295.-	€ 275.-*
2. Yogaseminar	15.-21.07.06	€ 295.-	€ 275.-*
3. Yogaseminar	22.-28.07.06	€ 295.-	€ 275.-*

Die Teilnahme an zwei Seminaren kostet € 445.- bzw. € 415.-\*

### Unterkunft

Zeitraum	Juni und Juli 2006
Einzelzimmer/Tag	€ 23.-
Doppelzimmer/Tag	€ 32.-
3-Bettzimmer/Tag	€ 35.-
4-Bettzimmer/Tag	€ 38.-

## ANMELDUNG:

**Yoga Institut Vienna, c/o Reinhard H. Scholze**  
Davidgasse 97/10, 1100 Wien, Austria  
Tel. & Fax: +43-(0)1-6027720  
E-Mail: [yoga@yoga-institut.at](mailto:yoga@yoga-institut.at) - [www.yoga-institut.at](http://www.yoga-institut.at)

## Bankverbindung:

Österreichische Verkehrsbank BLZ 18190  
Konto: 659 632 40008

