



Yoga + Gewaltfreie Kommunikation
 Vertiefungsworkshop
 4.-11. Juni 2010
 in Kamilari/Kreta



-Programmänderungen möglich-

Fr 4.6.	Sa 5.6.	So 6.6.	Mo 7.6.	Die 8.6.	Mi 9.6.	Do 10.6.	Fr 11.6.	
Anreisetag	7.30 - 9.00 Yogastunde mit Sundari (optional)	7.30 - 9.00 Yogastunde mit Sundari	7.30 - 9.00 Yogastunde mit Sundari	6.00 Meditation zum Sonnenaufgang, Surya Namaskar (Sonnengruß) Sundari	7.30 – 9.00 Yogastunde mit Sundari	7.00 – 8.00 gemeinsames Frühstück	Abreise	
	9.00 gemeins. Frühstück	9.00 gemeinsames Frühstück	9.00 gemeinsames Frühstück	8.30 gemeinsames Frühstück	9.00 gemeinsames Frühstück	8.00 Ausflug zum Kloster Moni Odrigias und ins Tal der Heiligen. Wandern, Schwimmen, Picknick am Strand		
	10.00 - 13.00 GfK-Vertiefungsworkshop (Deborah)	10.00 - 13.00 GfK-Vertiefungsworkshop (Deborah)	10.00 – 13.00 GfK-Vertiefungsworkshop (Deborah)	10.00 – 13.00 Gemeinsamer Mittags-Snack	10.00 – 13.00 GfK-Vertiefungs-WS (Deborah)	10.00 – 13.00 GfK-Vertiefungs-WS (Deborah)		Abreise
	Gemeinsamer Mittags-Snack	Gemeinsamer Mittags-Snack	Nachmittag: Ausflug nach Kouses Möglichkeit zum Einkauf bei einem Kräuter- und Gewürzhändler und Einkehr in ein Bio Kafeneon	10.00 – 13.00 GfK-Vertiefungs-WS (Deborah)	Gemeinsamer Mittags-Snack	Nachmittag: Komos Beach oder Strand in Kalamaki		
	Nachmittag: Komos Beach Baden, Strandwanderung	Nachmittag: Strand von Kalamaki Baden, Strandwanderung	Nachmittag: Ausflug nach Kouses Möglichkeit zum Einkauf bei einem Kräuter- und Gewürzhändler und Einkehr in ein Bio Kafeneon	Gemeinsamer Mittags-Snack	Nachmittag: Komos Beach oder Strand in Kalamaki	Rückkehr am späten Nachmittag Pause		
Abends: Ankommen im Haus Asterousia und Kennenlernen Kleiner Rundgang durch Kamilari mit Möglichkeit zum Abendessen in einer Taverne	18.00 – 19.00 GfK: Empathie und Ernte des Tages (Harvesting)	18.00 Griechischer Tanz zum selber lernen unter Anleitung (im Nachbarort) Nach Rückkehr GfK: Empathie und „Harvesting“	18.00 - 19.00 GfK: Empathie und „Harvesting“	Nachmittag: Fahrt nach Matala. Baden, Höhlen, Shopping	18.00 - 19.00 GfK: Empathie und „Harvesting“	18.00 - 19.00 GfK: Empathie und „Harvesting“		
	19.00 Abendessen in einem Restaurant mit Ausblick auf Meer und Berge	19.00 Nach Rückkehr GfK: Empathie und „Harvesting“ Möglichkeit zum Abendessen im Ort	19.00 Fahrt zum Meer nach Kalamaki mit Sonnenuntergang u. Möglichkeit zum Abendessen	18.00 - 19.00 GfK: Empathie und „Harvesting“	19.00 Meditativer Spaziergang zum minoischen Grab bei Sonnenuntergang (alternativ Einzelempathie)	19.30 Kretischer Abend Jorgos kocht für uns griechische Spezialitäten. Griechische Musik und Tanz (Abschlussfest)		