



Liebe Freunde und Interessierte!

Alle die schon hier waren und die Insel erlebt haben sind sich einig: **Patmos** ist ein Ort der **Ruhe und Zentrum des Friedens**. Ein idealer Ort also um sich eine Woche lang sich selbst, Körper UND Geist, zu widmen.

Der Weg nach Patmos geht übers Meer. Und so ist die Reise mit dem Schiff bereits der Beginn der Erholung und gibt uns Zeit zur inneren Einstimmung.

Der Mythologie zufolge war die **kleine Insel in der Ägais** ein Geschenk von Zeus an seine Tochter Artemis und gilt nicht nur bei Pilgern, Autoren, Gelehrten und Reisenden sondern auch den Griechen als „**heilig**“.

Auf einer Anhöhe und bereits von weitem sichtbar, liegt **Chora**, der schönste und energetischste Orte der Insel. Die verwinkelten Gassen und Häuser schmiegen sich eng an das imposante **Johanneskloster "Agios Ioannis o Theologos"** im Zentrum des charmanten Dorfes. Ein mystischer Kraftplatz.

Hier befindet sich auch unsere **gemütlich-mediterrane Retreatlocation**. Ein chices Haus - mit verschiedenen Dachterrassen, herrlichen Meerblick und kleinen Innenhöfen - wo wir wohnen und praktizieren werden.

Wer sind wir?

Wir sind Yoga- und Pilateslehrer, Bodyworker und Reisende mit einem Hang zu kleinen Wellbeing-Abenteuern.

Yoga, Pilates, Bodywork, 5 Element Form, Meditation und Atemtechniken. Unser Unterricht wird sich abwechslungsreich gestalten und eine Kombination aus dynamisch-kraftvollen aber auch restaurativ-sanften Sequenzen sein. Um Stärke aufzubauen und Balance, Achtsamkeit und Gelassenheit zu finden

Das Motto unseres Retreats heist: **Movement-Relaxation-Sensibility**.

Im Fokus unseres Unterrichts stehen korrekte Ausrichtung, Grundlagentraining und Prävention um die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren und ein angenehmes und energetisiertes Körpergefühl zu schaffen.

Yoga und Bodywork auf Patmos 10.-17. Okt 2015

8 Tage Yoga und Bodywork, vegetarische Köstlichkeiten der Umgebung in einer magischen Atmosphäre an einem der schönsten Flecken Griechenlands – herrlich um den Sommer ausklingen lassen und Energie zu tanken!

Datum: 10. bis 17. Oktober 8 Tage/7 Nächte

Im Retreat-Preis inkludiert:

- > täglich morgens und abends Yoga/Bodywork
- > tägliche Morgen- Meditationen(Sitz, Geh, Steh, Flow):
- > 3x Miniworkshops mit Fokus
Balance, Koordinationsübungen & Atemübungen
- > 7 Übernachtungen in einem gemütlich-charmanten Haus in Chora mit phantastischer Aussicht auf die Insel, das nahe gelegene Kloster, Windmühlen, Strände und den Hafen.
- > morgens und tagsüber Gurken/Ingwer/Zitronenwasser, Obst, Tee, Kaffee, Kakao
- > Verpflegung: landestypisch griechisches Brunchbuffet und Abendessen (vegetarisch)

- > die eine oder andere Überraschung, die wir noch nicht verraten ;-)

Optionale Extras (kostenpflichtig):

- > Ausflüge, Besichtigungen
- > Auto/Scooter
- > An- und Abreise
- > Massagen
- > One-to-One-Sessions: hier kann die eigene Yogapraxis bei halbstündigen Einzelsessions, nach individuellen Wünschen und Bedürfnissen gelernt und weiter entwickelt werden.
- > **Dinner am Strand** – an einem Abend tauschen wir unsere Retreatlocation gegen den Strand ein. Wer will kann den Abend auch gerne nach eigenen Wünschen gestalten.

Was Dich erwartet:

Das Haus ist eine außergewöhnliche Retreatlocation, eine Oase mitten im Paradies mit viel Platz um sich zu entspannen oder gemeinsam Zeit zu verbringen. Die verschiedenen

Dachterrassen sind der ideale Ort für unsere Yogaeinheiten, zur Meditation oder zum Lesen. Die Doppel- und Mehrbettzimmer sind auf verschiedenen Ebenen untergebracht und über Salons, Esszimmer, Küche und kleine idyllische Höfe erreichbar.

Preis:

Early-Bird: € 820,- (bis 31. August)

Regular: € 920,-

Timetable (Sample day)

7:30-8:00 Pranayama & Meditation

8.30- 10:00 Yoga/Bodywork energetisch zum Aufwachen

10:30 Brunch

11:00-17:00 Freizeit (Strand, Wandern, Lesen, Massage etc. oder Ausflug, Besichtigung vom Kloster, Apocalypse Kapelle, etc.)

17:30-19:00 Yoga & Meditation/Pranayama

19:30 Abendessen

Anreise:

Patmos hat keinen Flughafen! Am besten man fliegt daher **nach Athen** und nimmt von hier aus die Fähre **im Hafen von Piräus nahe Athen**. Die Fahrt (ca. 8 Stunden) gibt uns die Zeit schon ein bisschen „runterzukommen“ und sich auf die Woche einzustimmen. Kosten ca. ab € 38,-. Abholung vom Hafen in Patmos.

Gerne können Sie sich an das Reisebüro GN Tours wenden

Herr George Mantzos weiß Bescheid und hilft gerne.

Kontakt: Tel: +30 2109580850 - 851 oder Email: giorgos@gntours.gr

Anreise und genaue Wegbeschreibung folgen bei Reservierung.

PAX: max. 16 Personen

Kontakt:

Falls Du **noch Fragen** hast, kontaktiere uns einfach via **Mail, Phone oder PN auf Facebook** (**unter unseren Namen**).

Marie Jedina:

+43/699/13827435 oder marie.jedina@gmail.com

Michelle Fröhlich:

+43/650/4867459 oder the.firesnake@gmx.at

„Living life to the fullest.“

Soviel ist sicher: Die gute Energie und mystische Atmosphäre auf Patmos schafft Erholung, regeneriert und erfrischt **Körper, Geist und Seele!**

Wir freuen uns, wenn Du 2015 auf Patmos mit dabei bist!

Alles Liebe,

Marie & Michelle

Marie Jedina - CV

geb. am 13. Juni 1978 in Wien

aufgewachsen in Salzburg am Land

2012- 2014 Yoga und Spiraldynamik

YTT 200+, Yoga und Spiraldynamik Zentrum Bergheim, Salzburg

2012 Senioren-Fit

Übungsleiter Ausbildung, ASKÖ, Wien

2011 Silver & Golden Yoga Modul I

Yoga 50+ - 100+, Yogawege, Wien

2011 – 2012 Yoga nach Prinzipien der Spiraldynamik

Trainer Ausbildung, BFI, Salzburg

2011 Anahata Yoga – 5 Element Form

YTT 100+, Bali

2011 Bachelor of Arts

Theater-, Film- und Medienwissenschaft, Universität Wien

2007 – 2010 **Pilates Matte und Geräte**

Trainer Ausbildung Pilates System Europe, Peak Pilates, Wien

1981 – 1991 **Geräteturnen**

Union Sportverein, Salzburg

Fort- ,Weiterbildungen und Workshops

Acroyoga Workshop mit Winni und Sophia Ruhs, Salzburg, Arte Vida

Foot Massage, Bangkok, WATPO Medical School

Thai Chair Massage, Chiang Mai, ITM

Traditionelle Thai Yoga Massage, Chiang Mai, Sunshine

Koreanische Handmassage, Wien, Manus

Gesichtsmassage, Wien, Manus

Ayurveda-Yoga Massage, Forsthaus, Hallein

Yoga und Spiraldynamik, Salzburg, Spiraldynamik

Bewegung mit älteren Menschen, Wien, Pilates System Europe

Michelle Fröhlich - CV

geb. am 17.01.1978 in Wien

1999 **Ausbildung zur Heilmasseurin**

2007 **Yoga Ausbildung Shivananda**

2005 **Ausbildung zur Pilatetrainerin**

2006-2010 regelmäßige **Praxis bei Manfred Gauper (Yoga Shala)**

2010 Asthanga Yoga Ausbildung bei John Scott

Seit 1999 regelmäßige Fort- ,Weiterbildungen und Workshop

Acroyoga Workshop bei Jenny und Jason

10 Tage Vipassana in Thailand

Workshop mit Simon Park

Yoga-Workshop mit Sri Loise bei Impulstanz

5-tägiger Workshop Spiraldynamik mit Mag.Eva Hager-Forstlechner (Ganesha und in Kärnten)

Workshop mit Stephanie Snyder San Francisco (Urban Flow Yoga)

Workshop mit Kathryn Budig- Berlin

Silent Retreat- Bali

Aus-und Weiterbildungen in den Bereichen Massage und Körperarbeit

seit mehreren Jahren tätig als selbstständige Yogalehrerin, Pilatescoach und Körpertrainerin.

Lehrtätigkeit seit 5 Jahren als Körpertrainerin(Yoga,Pilates,Bodywork) auf der USI.