

KRETA Infos

Mai 2023

Tag 1

Ankunft in Chania (Bitte, die Reisedaten noch weiterleiten – **9:50 Uhr** ist die bis jetzt einzig bekannte Ankunftszeit nach der sich die Planung des Tages richtet)

Abholung und Weiterfahrt Richtung **Balos**.

In Kissamos machen wir eine Pause, nehmen ein Begrüßungsgetränk und ev. einen kleinen Snack ein.



Die türkisfarbene Lagune von Balos im äußersten Nordwesten der Insel ist eine der schönsten Küstenlandschaften Kretas. Vorbei am Neuen Hafen fahren wir Richtung Falassarna, nach Kilivaiani und weiter über eine Erd- & Schotterstraße fast immer mit Blick auf Steilküsten und das

Meer Richtung **Balos Beach**.

Über einen Fußweg bergab (bitte gleich gutes Schuhwerk anziehen oder so einpacken, dass es greifbar ist) erreichen wir den Strand. Wir verbringen dann je nach Lust und Laune eine Zeit in der ca. 1800 m langen Bucht.

Weiter geht es an diesem Tag nach **Elafonisi** (wir übernachten dort) wo uns das Naturschutzgebiet mit seiner einzigartigen Schönheit erwartet. Rosa schimmernder Sand, glasklares türkisfarbenes Wasser und eine seichte, begehbare Sandbank bieten viele Möglichkeiten zur Erkundung.



Tag 2

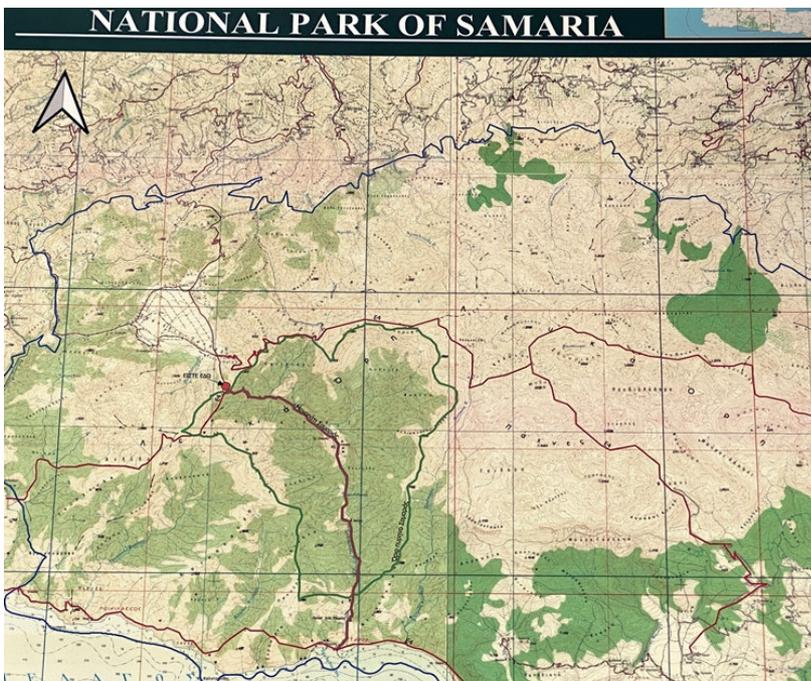
Uns bleibt noch Zeit in Elafonisi. Je nach Wetter gestalten wir den Vormittag (ev. Früh – Sonnenaufgang über der Lagune) mit der Erkundung der Lagune und anschließend machen wir uns auf den Weg Richtung Omalos.

Quer durch das Land lassen wir uns von der frühlingshaften Natur (Fahrzeit ca. 2 Stunden) treiben und stimmen uns auf die Wanderung ein. Die **Agia Irini Schlucht** liegt auf dem Weg und als Ausgleich zur Autofahrt machen wir eine kurze Wanderung durch die schöne Landschaft. Vielleicht schaffen wir auch den ganzen Weg. Die Wanderung vom Eingang der Agia Irini-Schlucht (gleich unterhalb der Strasse beim Dorf Agia Irini) bis zum Schlucht-Ausgang (Taverne Oasis) ist 7.5 km lang und der Abstieg beträgt ungefähr 500 Höhenmeter. Die Wanderzeit beträgt ca. 2 ½ Stunden und der Pfad ist gut unterhalten. Der größte Teil der Schlucht liegt im Schatten, es gibt viele Kiefern, Platanen und Oleanderbüsche.



Abends erreichen wir Omalos und übernachten dort.

Tag 3



Der Tag beginnt früh, die Wanderung durch die **Samaria Schlucht** steht bevor und damit ein Highlight dieser Reise. Wir brechen gleich nach dem Frühstück auf um ausreichend Zeit für Pausen zu haben und nachmittags den Bus zu erreichen.
Gesamtgehzeit: ca. 5 – 6 Stunden
Höhenmeter: ca. 1200 m (meist bergab)

Von Agia Roumeli fahren wir mit der Fähre nach Sougia und von dort noch ca. 1 Stunde zurück zur Unterkunft in Omalos.

Tag 4

Am Samstag können wir je nach Lust und Verfassung nach der Schluchtenwanderung noch in der Früh die Wanderung zur **Kallergi Mountain Refuge Hütte** machen, die einen herrlichen Ausblick bietet. Gehzeit ca. 1 ½ Stunden

Dann geht die Reise weiter in den Süden der Insel wo wir nachmittags unser Haus beziehen werden. Über Spili, unsere traditionelle Zwischenstation (auch dort wäre eine Wanderung oberhalb des Ortes möglich)

Zwischenstopp in **Spili**

(Löwenbrunnen unter kühlenden Platanen aus dem 16. Jahrhundert mit mineralreichem Wasser)
Einkaufsmöglichkeit Supermarkt und kleinere Geschäfte mit Kräutern & Souvenirs



Weiterfahrt nach **Kerames** und Bezug unseres Hauses „Villa Siriatis“.

Möglichkeit des ruhigen Ankommens, Auspackens und Einlebens im Haus, Nutzung des Pools etc.

Abends würden wir im Haus bleiben, gemeinsam essen und ankommen.

- Meditation zum Loslassen und Ankommen
- Wir sagen dem Meer und dem Berg Hallo und lernen uns kennen.
Ritual zum Ankommen
- Round Table zur Besprechung der einzelnen Programm Punkte
- Einteilung der Shiatsu-/Massage- & Watsu Einheiten
- Gemeinsames Abendessen im Haus
- Spaziergang zum Sonnenuntergang



Tag 5

7:00 – 8:00 Atemübung, Meditation, Körperübung bei Sonnenaufgang (Strand)
Yogaeinheit

im Anschluss Frühstück

10:00 – 11:00 Shiatsu/Watsu/Massage

10:00 individuelle Gestaltung bzw. ab 11:30 Möglichkeit mit dem Auto zu Buchten oder Ausflugszielen zu fahren, Erkundung der Gegend)

16:00 – 18:00 Workshop „Resilienz und Achtsamkeit im Alltag leben“ Wie gelingt es uns langfristig besser auf uns selbst Acht zu geben? Wie profitiert das Umfeld von einer positiven, selbstbestimmten Selbstachtung, die wir in allen Ebenen unseres Lebens einfließen lassen können? Welche Möglichkeiten haben wir unseren Alltag in kleinen Nuancen positiver zu gestalten?

19:00 Fahrt Taverne – Abendessen

Tag 6

6:30 Abfahrt Preveli Bucht, kurze Autofahrt und Wanderung zum **Palmenstrand von Preveli**

Es wäre auch eine Möglichkeit eine mittelschwere Wanderung ab der Venezianischen Brücke bei Kato Moni Preveli zu machen.
8,47 km / 240 hm / ca. 3 Stunden

Möglichkeit Frühstück mitzunehmen oder bei Dionyssos vor der Wanderung zu genießen.

Aufenthaltsdauer je nach Wunsch der Gruppe.



Nachmittags/Abends: Shiatsu/Watsu/Massage

19:00 Fahrt Taverne – Abendessen

Tag 7



7:00 – 8:00 Atemübung, Meditation, Körperübung bei Sonnenaufgang (Strand)
Yogaeinheit

10:00 – 11:00 Shiatsu/Watsu/Massage

10:00 individuelle Gestaltung bzw. ab 11:30 Möglichkeit mit dem Auto zu Buchten oder Ausflugszielen zu fahren, **Erkundung der Gegend** & eine Wanderung vom Haus bis nach Kerames wäre ebenso eine Möglichkeit wie eine Wanderung entlang des Meeres in den Buchten. Z.B. von Ligres bis Triopetra (bei starkem Wind eher unangenehm, aber an einem sonnigen Tag sehr schön)

16:00 – 18:00 Workshop „Ausdruck oder Eindruck“ Wie gehen wir mit Gesagtem um? Wie erleben wir Kritik oder Konfrontation? Gehen wir in Resonanz oder gelingt es uns bei uns selbst zu bleiben? Worte können verletzen und auf

Körper-/Seelenebene gespeichert werden. Wie finden wir Frieden mit Erlebtem und gehen gestärkt in zukünftige Begegnungen?

19:00 Fahrt Taverne – Abendessen

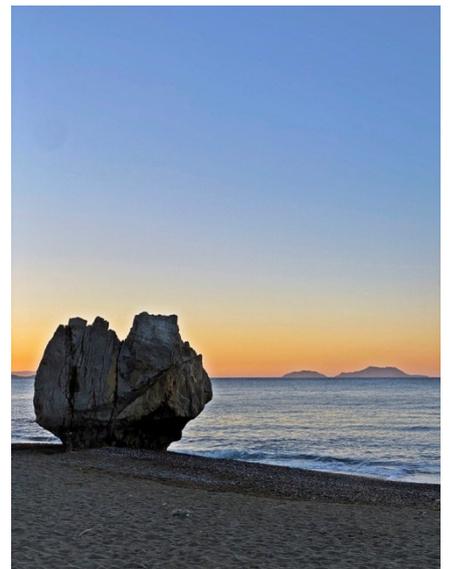
Tag 8

7:00 – 8:00 Atemübung, Meditation, Körperübung bei Sonnenaufgang (Strand)
Yogaeinheit

im Anschluss Frühstück

freier Tag zur Selbstgestaltung

19:00 Abendessen im Haus – Ich lade ein zum griechischen 5-Elemente Schmaus



Tag 9

Fahrt nach Couses, Kräuterparadies mit Einkaufsmöglichkeit BOTANO. Anschließend fahren wir nach Matala und wandern von dort zum Red Beach.

Wanderung: 2,63 km / 140 hm / 1:15
Gehzeit ca.

Ev. bleiben wir auf der Rückfahrt noch in Agia Galini, einer Hafenstadt mit netten Geschäften, Lokalen, Strand und vielen Möglichkeiten. Bootsfahrt, Stadtrundgang, Strandspaziergang etc. stehen.

Abends wieder zurück zum Haus.

Abendeinheiten Massage, Shiatsu oder Watsu möglich.



Tag 10

Fahrt nach **Chania** – Aufenthalt bis zum Abflug bzw. Check in time



Möglichkeit noch Shoppen zu gehen oder Besorgungen zu machen, Weiterfahrt zum Flughafen abends ca. (Bitte, die Reisedaten noch weiterleiten)

Wie läuft das Programm ab?

Der erste Teil der Reise wird uns Einiges an Pack-Organisation abverlangen.

Wir benötigen hauptsächlich die Wanderausrüstung mit Wanderschuhen, Wechselkleidung & Rucksack.

D.h. ev. bei der Anreise schon Wander- oder Trekkingschuhe anziehen, gemütliche Ausflugskleidung anziehen und Rucksack als Handgepäck mitnehmen. Toilettartikel soweit reduzieren, dass sie im Handgepäck mitgehen.

Im Koffer sollten nur Sachen für später sein. Wir können aber, wenn nicht anders möglich, auch in die Koffer hinein um Sachen herauszuholen. Sie sind mit im Auto. Es würde nur eine Erleichterung sein, nicht ständig die Koffer aus- und einzuladen.

Ich stelle mir vor, ich richte mich für eine 3-tägige Wanderung ein, packe das Nötigste in den Rucksack und die andere „Komfort“-Reise-Ausrüstung kommt in den Koffer, der sich dann ab Tag 4 im Haus öffnen darf.

Im Haus Tag 5 – 10: Morgens beginnen wir mit aktivem Erwachen – danach gibt es Frühstück im Garten oder auf der Terrasse.

Vormittags finden Shiatsu/Watsu/Massage – Einheiten statt. Einteilung wird auf Wünsche abgestimmt. Gerne auch frühmorgens oder Nachmittag/abends.

Es gibt dann die Möglichkeit Ausflüge zu machen. Auch die Kombination: Frühstück in Taverne und anschließendem Sprung ins Meer (im Mai noch recht kühl) ist möglich. Tavernen sind in 10 Minuten Entfernung mit dem Auto gut zu erreichen.

Der Nachmittags-Programm Block wird an das Programm angepasst. Es finden Workshops statt, an denen man sich beteiligen kann, Übungen und Einheiten im Pool, im Meer und an Land, die freiwillig in Anspruch genommen werden können.

Zwischendurch fahren wir in das nahegelegene Dorf Kerames zum Einkaufen.

Abends besuchen wir Tavernen und Restaurants die direkt am Meer liegen oder verbinden das Essengehen mit unseren Ausflügen.

Rückzugsmöglichkeiten gibt es im Haus in den Zimmern, im Garten oder am Meer in kleinen Buchten. Während den Ausflugszeiten kann man das Haus auch einmal für sich alleine nutzen.



Das gesamte Programm ist auf freiwilliger Basis – niemand ist gezwungen, alles mitzumachen. Eine Pause gönnen ist zu JEDER Zeit möglich!

Zum **Frühstück** wird es ein warmes Gericht geben (5-Elemente Küche in Kombi mit griechischen Möglichkeiten. viel frisches Obst, griechisches Joghurt, Aufstriche, Brot, Gurken, Paradeiser, Oliven, Schafskäse etc. runden die Auswahl ab.

Ich verzichte auf Wurst und Fleischgerichte. Hier gibt es die Möglichkeit beim Abendessen aus einer Vielzahl von Gerichten zu wählen. **Ebenso kann ich auf Unverträglichkeiten und vegane Vorlieben kaum eingehen.** Dazu bitte selbst versorgen und nötige Lebensmittel mitnehmen. Wir sind mit Kaffeemaschinen und Wasserkocher ausgerüstet. D.h. hier kann ich auf alle Wünsche eingehen.

Abends gehen wir in nahe gelegene Tavernen und genießen die griechischen Spezialitäten. Wir essen dort typisch griechische Küche, wie z.B. Tzaziki, Taramosalat, Gigantes, Feta, Gyros, gefüllte Weinblätter, Huhn, Souvlaki, Fisch und immer viel frischen Salat.

Mitnehm-Liste mit Dingen, die erfahrungsgemäß benötigt werden:

Erste Hilfe Paket, Tapes, Pflaster (auch Blasenpflaster) habe ich mit. Ev. wenn vorhanden und notwendig, Kniebandagen mitnehmen, wir gehen viel bergab.

- 1 Paar Lauf- / Trekking- oder Wanderschuhe / Sandalen = feste Schuhe (bitte keine neuen Schuhe, sie sollten schon gut eingelaufen sein)
- **Wanderausrüstung** (es gibt hilfreiche Infos in vielen Reise-Blogs)
 - Rucksack
 - Wanderstöcke (kann ich gerne im Auto mitnehmen)
 - Trinkflasche
 - Wanderbekleidung (Zwiebelprinzip) – **Waschmöglichkeit ab Tag4 gegeben**
 - Regenhose + Regenjacke oder großer Regenponcho
 - Schutz vor Wind – ev. Stirnband oder Haube
- Fitnesshosen kurz oder $\frac{3}{4}$ + ev. eine lange Hose
- T-Shirts oder Oberbekleidung für Morgenübungen / Weste oder Pullover für abends
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor + unbedingt wasserfest!
- Gelschutzmittel
- feste Badeschlappen oder Sandalen (es gibt Wasserschuhe, die für die steinigen Strände ideal zum Spazieren oder Reingehen sind, keine FlipFlops!)
- ev. Neoprenanzug (das Meer ist im Mai noch recht kühl)

- Strandtuch (Hand- und Duschtücher sind vorhanden)
- ev. Luftmatratze oder Strandmatte (können auch vor Ort besorgt werden)
- bequeme Schuhe auch für abends (keine High Heels ;-)
- Tuch zum Auflegen für Shiatsu und Massage Behandlung (oder Handtuch)
- Sonnenhut oder Kappe
- ein Rucksack (Wanderrucksack siehe Wanderausrüstung) oder Tasche für Ausflüge
- ein Lieblingsoutfit für ein Fotoshooting (etwas worin du dich als Königin fühlst)

Im Haus steht uns eine Waschmaschine und Bügeleisen zur Verfügung. Es kann also das Lieblingsoutfit wieder angezogen werden.

Das **Wetter im Mai** kann vielseitig sein. In den Bergen kühler, ev. Nebel und Regen. Es kann aber auch die Sonne den ganzen Tag scheinen. Ebenso im Süden. Temperaturen 10 – 25 ° (=alles möglich). Abends kann es empfindlich kühl werden, daher bitte Pullover, Weste oder Wanderjacke unbedingt mitnehmen.

Für Fragen bitte rechtzeitig Kontakt aufnehmen! Ich freue mich unglaublich auf unsere Reise und nehme mir aufgrund der kleinen Gruppengröße für jede von euch wirklich Zeit für alles was da so kommen wird. Sprecht mich an, deponiert eure individuellen Wünsche und wir finden gemeinsam einen Weg.

Herzlichst mit viel Vorfreude, Gabriella

