

Entspanne mit Hanne Herbst 2022

eine Reise mit Hanne Höppner an die Südküste Kretas,
7 Tage vom 07.10. bis 14.10.2022.



- **Reisedetails:** Eigene Anreise, bei Problemen bei der Flugbuchung bin ich behilflich. 7 Tage Aufenthalt im schönsten Ort Kretas. Paleochora ist eine kleine Hafenstadt an der Südküste Kretas. Mit ihren vielen Restaurants, Tavernen und Geschäften, deren Struktur sich in den letzten Jahrzehnten kaum verändert hat, läßt sich die typisch kretische Lebensart genießen.
- **Hoteltransfer** von und zum Flughafen Chania/Souda (das gilt nur für den 7-Tage Zeitraum des Kurses und nicht bei vorzeitiger Anreise oder späterer Rückreise). Wohnen in den Hotels Anthea oder Lito mit Einzel- oder Doppelzimmerbelegung. Bus- und Schiffsfahrkarten sowie Eintrittskarten sind bei Teilnahme an der Wanderung in die Irini-Schlucht im Preis enthalten. Außerdem ist ein Ausflug in ein Bergdorf mit einem Besuch eines originellen Restaurants in einer uralten Schule vorgesehen.
- **Mahlzeiten** sind dem jeweiligen persönlichen Geschmack überlassen. Das Frühstück kann man im Hotelzimmer selbst herrichten, im Hotelgarten oder -Balkon einnehmen oder in einem der zahlreichen Tavernen im Ort oder am Strand für einen überraschend moderaten Preis bekommen. Letzteres gilt auch für Mittag- und Abendessen, selbst dann, wenn nicht griechisches bzw. auch vegetarisches Essen bestellt wird.





- **Kurse an 6 Tagen unter der Leitung der diplomierten Pilates- und Entspannungstrainerin Hanne Höppner:**
- **Morgens Pilates 1,5 Stunden ab ca. 10.30 Uhr in dem sehr idyllisch am Strand gelegenen Kursraum „Pearl Cavo“, abends Qi Gong eine halbe Stunde ab 18.00 Uhr am Strand**
- **Steinstrand in direkter Nähe des Hotels, Sandstrand etwa 10 min zu Fuß, Anidri-Strand mit kleinem Kies ca. eine halbe Stunde zu Fuß, an allen Stränden sind Strandrestaurants für das leibliche Wohl vorhanden.**
- **Weiterhin ist die Teilnahme an 2 geführten Wanderungen durch die Gebirgsschluchten Irini und Anidri möglich. Zur Irini-Schlucht fährt morgens gegen 7.30 Uhr ein Bus. Die Wanderung dauert ca. 5 - 6 Stunden und endet in dem Nachbarort Sougia. Nach der Erholung mit evtl. Speisen und Getränken fährt uns ein Schiff ab ca. 18.00 Uhr zurück nach Paleohora. Die Wanderung durch die Anidri-Schlucht beginnt und endet am Hotel und dauert ca. 3 - 4 Stunden.**
- **Preise pro Person ohne Kurs: 570 €, mit Kursgebühr 720 €.**
- **Kontakt: Hanne Höppner 44805 Bochum, Am Gysenberg 22d, 01573/9270514, 0234/862361, Email hoepfnerbecker@arcor.de**
- **Reservierungen bitte per Email, Anzahlung von 100 € p.P., Restzahlung bis zum 15.9.2022, die maximale Teilnehmerzahl für die Kurse sind 10 Personen, insgesamt maximal 14 Personen!**

Die Bankverbindung erhaltet Ihr mit der Bestätigungsemail.

