



# Karpathos

Zeit zum Atmen

Yoga  
Klettern  
Wandern  
Baden

# Programm

Im Herzen der südlichen Ägäis, zwischen Kreta und Rhodos liegt die griechische Inselperle Karpathos. Mit kristallklarem Wasser, einsamen Badebuchten, wunderschönen Wanderwegen und Kletterrouten direkt am Meer, ist Karpathos ein traumhafter Ort um Erholung und Entspannung, fernab vom Massentourismus, in einer noch unberührten Natur zu erleben.

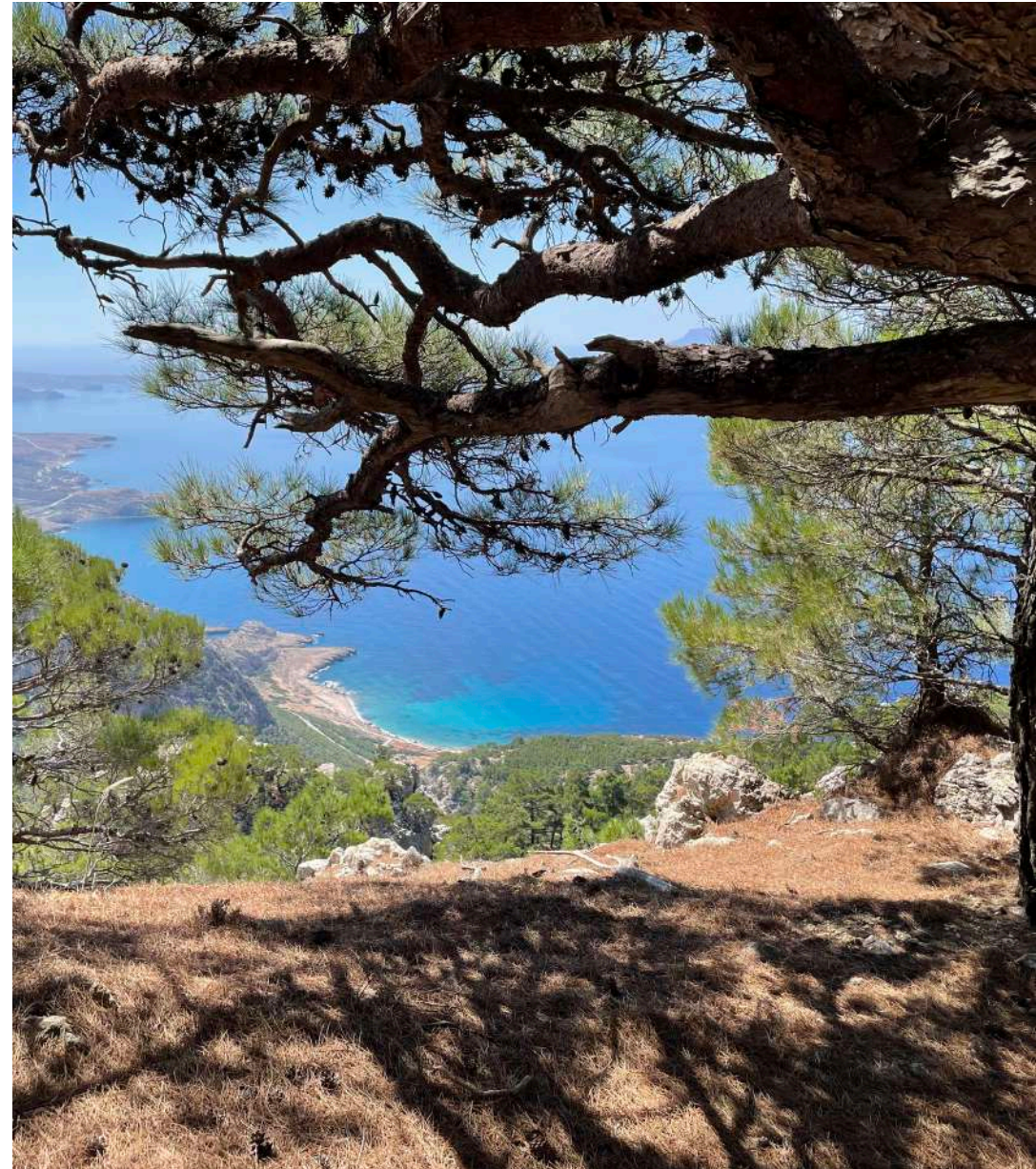
Es erwartet Euch eine abwechslungsreiche Woche mit täglichem Yoga, Klettern, geführten Bergwanderungen und Ausflügen zu den schönsten Plätzen und Stränden der Insel.

Wir wohnen an einem der idyllischsten Plätze der Insel, im Yogaretreat von Kathy und Elias.

Für diejenigen die Zeit haben, ist eine Verlängerungswoche sehr zu empfehlen. Tip: Karpathos ist auch ein Windsurf- und Kitesurfparadies.

Wir freuen uns auf eine schöne Zeit mit Euch.

Barbara und Toni



## Yoga Praxis



Wir kommen an diesem wunderschönen Ort direkt am Meer, in der Bucht von Adia an der Westküste Karpathos zusammen, um gemeinsam mehr Stabilität und Weite für Körper und Geist zu erleben.

Die Yogapraxis richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene.

Den Morgen beginnen wir mit Meditation und belebender Asanapraxis.

Abends praktizieren wir fließendes Vinyasa mit verschiedenen Schwerpunkten, Pranayama-Atemübungen und Meditation.

Tagsüber bleibt genug Zeit für Aktivitäten in der Natur, die Seele baumeln zu lassen, zu Lesen oder einfach nichts zu tun. Wer möchte hat die Möglichkeit Einzelstunden zu buchen um seine individuellen Themen bearbeiten zu können.

# Yoga - Plattform

Unser tägliches Yoga findet auf der offenen Plattform mit atemberaubenden Ausblick auf das Meer und die Insel Kassos statt.

Yoga Zeiten:

Akunftstag Mittwoch Abend:  
Meditation je nach Ankunftszeit der Teilnehmer.

Täglich

Morgens 08.00 – 09.00

Abends 18.00 – 19.00

An den Ausflugstagen, findet das Morgen-Yoga von 07.30 – 08.30 statt, am Abend eine kurze Entspannung.





# Barbara Rau - Yoga

---

Die Erfahrung von Verbundenheit in der Übungspraxis, das Miteinander und voneinander Lernen, ist für mich der Antrieb in meinen Kursen.

Seit 20 Jahren praktiziere ich Yoga. Meine Yogalehrer Grundausbildung 550+ erhielt ich an der AYG –Akademie München bei Sonja Söder und Patrick Broome.

Von 2021 bis Ende 2022 absolvierte ich eine Yogatherapie Ausbildung bei Bitta Boerger und Dr. Judith Schäfer am Chiemsee in Bayern.



# Toni Abbattista Bergcoaching

---

Seit vielen Jahren bin ich als Bergsporttrainer und Ausbilder für den Deutschen Alpenverein (DAV) und als Gesundheitscoach tätig. Von 2018 bis 2020 führte ich mit Prof. Dr. Sven Sohr die Längsschnittstudie “Stressreduktion durch Bergwandern” im Auftrag des DAV durch. Hierbei stand die Frage im Vordergrund im welchen Maße Bergwandern mit angeleitetem Coaching einen positiven Effekt auf unsere physische und psychische Gesundheit hat. Die eindrucksvollen positiven Ergebnisse sprechen für sich und die Frage “Was macht und erhält uns gesund?” steht auch im Mittelpunkt meiner Arbeit. Die Freude mit Menschen in der Natur unterwegs zu sein begeistert mich immer wieder aufs neue und gibt mir Motivation und Zufriedenheit in meiner Arbeit.



# Wandern auf Karpathos

Die Insel ist geprägt von Bergen, die sich von Norden nach Süden ziehen und mit dem Kala Limni auf 1215 m Höhe ihren höchsten Punkt erreichen.

Auf gut beschilderten Maultierpfaden bewegt man sich durch abwechslungsreiche Landschaften. Umrundet von einem tiefblauen Meer, fügen sich weiß strahlende Dörfer und die typischen kleinen Kapellen in die Berghänge. Es begleitet einen der Duft nach wilden Thymian und Salbei. Die Einsamkeit und Ruhe lassen die Wanderungen auf Karpathos zu einem besonderen Erlebnis werden und es lohnt sich, dieses einzigartige und weitgehend unberührte Wanderparadies zu entdecken.



# Klettern auf Karpathos

Gut verteilt über die ganze Insel hat Karpathos inzwischen über 400 Kletterrouten in allen Schwierigkeitsgraden. Einige Gebiete wurden von mir bereits 2010 selbst erschlossen. Viele der Routen bieten speziell für Anfänger und Fortgeschrittene eine ideale Möglichkeit unter professioneller Anleitung ihr Können am Fels zu erweitern oder einfach mal das Felsklettern auszuprobieren, um die Welt der Vertikalen zu entdecken.





# Unterkunft Kathys Island Retreat

Wohnen werden wir in Kathys Island Retreat direkt am Meer.

Alle Zimmer haben Meerblick und sind geschmackvoll eingerichtet.

Preis pro Person:

Übernachtung im Doppelzimmer - 700 €

Einzelzimmerzuschlag – 245 €

Leistungen inklusive:

- Reichhaltiges Frühstück vom Buffet (vegan,vegetarisch)
- Abendessen vegetarisch
- 2 Ausflugsstage nach Olympos und Achata Beach
- Transfer von der Hochebene Lastos
- Airporttransfers

Die Bezahlung der Unterkunft erfolgt direkt vor Ort an Kathys Island Retreat.

Bei Wunsch einer Verlängerungswoche bitte dringend vorab unter

<https://www.greeceretreats.gr/> buchen.

Extras

Es besteht die Möglichkeit sich vor Ort gegen Gebühr einen Mietwagen oder Mietroller auszuleihen.



# Anreise

Condor bietet Direktflüge von Deutschland nach Karpathos ab München und Düsseldorf an.

Man kann auch über Athen oder Rhodos fliegen.

Eure Flüge bucht Ihr bitte selbst unter

<https://www.condor.com/de>

Ankunftstag            30.09.2024

Abreise                    07.10.2024

Mit dem Auto

Mit der Fähre von Ancona oder Bari - Karpathos liegt an der Linie zwischen Rhodos und Kreta und hat auch eine Verbindung nach Athen.



# Daten zum Programm

## 1 Woche Karpathos

### 30.09. – 07.10.2024

#### Leistungen:

Ankunftstag: Treffpunkt & Begrüßung 19.00 Uhr

Tägliches Yoga & Meditation - morgens und abends

2 Wanderungen - Olympos + Kala Limni

2 Klettertage inkl. Equipment - Aida und Umgebung

Kurspreis: 750 €

Anmeldeschluss: 30.08.2024

Mindestteilnehmerzahl: 8

#### Hinweis

Die Unterkunft und die Flüge sind im Kurspreis nicht inkludiert.

Die Flüge sind direkt bei der Fluggesellschaft selbst zu buchen, je früher desto besser.

Die Zimmer sind reserviert und werden von euch vor Ort selbst bezahlt, s. auch Hinweise Anreise und Unterkunft.





Wir freuen  
uns auf Euch!  
Barbara und  
Toni