

RETREAT FÜR DICH

LEFKADA / GREECE

2. – 9.5.2020

# Time-Out



CYCLING/BIKING  
YOGA  
COACHING



resources•relations



In Zusammenarbeit mit

HARRIET GRACHTEN

## LIFE-BALANCE FÜR DICH

Seele und Körper in Einklang bringen – durch Bewegung die innere Balance finden.

Eine Woche Cycling/Biking und Yoga – eine Auszeit für dich – an einem traumhaften Ort in Griechenland.



# ZEIT FÜR DICH



## CYCLING / BIKING – FÜR DICH

Die Insel entdecken, Natur erleben, sportlich aktiv sein, Land und Leute kennen lernen – mit Bike geht das ideal. Fitnessanforderung: gute Grundkondition – teilweise hügeliges Gelände

---



## YOGA & MEDITATION – FÜR DICH

10 Lektionen Yoga mit Achtsamkeit. Die Sessions eignen sich für Beginner und Medium-Fortgeschrittene. Auf Wunsch Einzel-Lektionen stundenweise flexibel zusätzlich buchbar

---



## ZEIT – FÜR DICH

Momente der Ruhe, der Besinnung auf dich selbst und deine Ziele

---

## COACHING – FÜR DICH

Lass dich in deiner persönlichen Standortbestimmung individuell beraten und begleiten. Psychologisches Coaching auf Wunsch stundenweise flexibel zusätzlich buchbar

---

## VERPFLEGUNG – FÜR DICH

Du frühstückst am Hotelbuffet (inkl.) verpflegst dich selber (Kochnische im Zimmer), an der Strandbar oder fährst mit uns zum Abendessen in die griechische Taverne (exkl.)

## ORT FÜR DICH

Lefkada – die weisse Insel oder auch die Karibik Europas – ist der ideale Ort, um deine Balance zu finden

Kathisma Beach – im Frühling hast du den traumhaften Strand fast für dich

Auch ausser Biken gibt es viel zu entdecken: Strandspaziergänge, Wandern, Kite-/Windsurfen, Reiten, Fischen, Lesen, einfach Sein – mach was deine Seele wünscht

MEHR ERFAHREN

[discovergreece/lefkada](#)  
[Ionische Inseln Lefkada](#)  
[Youtube Lefkada](#)



## RAUM FÜR DICH



## SIRIOS HOTEL

Kathisma Beach / Lefkada Greece

Am traumhaften Stand mit Meerblick und Pool geniesst du deine Zeit in diesem griechischen Beachhotel – von einer gastfreundlichen Familie geführt verdient das Hotel weit mehr als 2 Sterne – im Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Kochnische und Dusche / WC, TV / WiFi

Frühstücksbuffet inbegriffen

[www.sirios-hotel.gr](http://www.sirios-hotel.gr)

# WIR FÜR DICH



## JAN JOOSTEN

Ehemaliger Sozialarbeiter und Skilehrer. Weltweit als Reiseleiter tätig. Begeisterter Leiter von Bike- und Wandertouren.

---

Als Lefkas-Freund und -Genieser möchte ich unseren Gästen die traumhaften Orte der Insel zeigen... sie lassen sich perfekt zu Fuss oder mit dem Bike entdecken.

BIKE-TOUREN

[jetjan@sunrise.ch](mailto:jetjan@sunrise.ch)



## HARRIET GRACHTEN

Yoga- & MBSR-Lehrerin

---

Yoga ist ein wichtiger Bestandteil meines Leben. Ich biete ruhiges Hatha und Yin Yoga an. Mir sind dabei Atmung, Körperbewusstsein und Achtsamkeit sehr wichtig - da beginnt die Reise zu dir selbst...

YOGA-SESSIONS

EINZELLEKTIONEN  
SEPARAT BUCHBAR

[yoga-jetjan@sunrise.ch](mailto:yoga-jetjan@sunrise.ch)  
[www.harriet-grachten.com](http://www.harriet-grachten.com)



## REGULA RÜTTI

Dipl. Psychologin FH/  
Psychotherapeutin SBAP

---

«Menschen stärken und motivieren, sie dabei begleiten, ihre Ressourcen zu erkennen und ihre Ziele zu erreichen – beraten, begeistern, bewegen – das ist meine Passion»

ORGANISATION/  
HOTEL/TRANSFER  
AKTIVITÄTEN

EINZELCOACHING  
SEPARAT BUCHBAR

[info@resourcesandrelations.ch](mailto:info@resourcesandrelations.ch)  
[www.resourcesandrelations.ch](http://www.resourcesandrelations.ch)

# INFOS FÜR DICH

## PREIS

10 Yoga-Sessions, 3 Cycling-/Bike-Touren inkl. Fahrradmiete & Lunchpakete (bei Aktivitäten), Doppelzimmer zur Einzelnutzung inkl. Frühstück, Transfer Athen Flughafen - Lefkada retour. Exkl. Flug, Mittag-/Abendessen. Einzel-Coaching oder Einzellektionen Yoga separat buchbar

**CHF 1490 / EUR 1340**  
**SPEZIALPREIS**  
**PILOT-WOCHE**

---

## ANREISE / FLUG

Individuelle An-/Rückreise. Wir empfehlen den Flug mit EasyJet\* am 2.5. von Basel/ab 15:20 nach Athen/an 19:15 beziehungsweise am 9.5. von Athen ab 20:05 nach Basel/an 22:05 (detaillierte Informationen erhältst du nach deiner Anmeldung)

Optional gibt es täglich Flüge nach Athen mit SWISS ab Zürich oder Genf. Anschlusszeiten Bustransfer – siehe EasyJet\*-Verbindungen.

\*Transfer Athen-Flughafen – Lefkada (Hin- und Rückreise je ca. 4h) mit Kleinbus am 2.5./9.5. – mit Anschluss an die EasyJet-Flüge im Angebot inbegriffen

Selbstverständlich kannst du deine An-/Rückreise auch selber organisieren (z. B. mit Auto und Fähre ab Italien nach Igoumenitsa).

## HINWEISE

Wir führen die Woche ab 6 Teilnehmenden durch und haben die maximale Anzahl Teilnehmende auf 12 begrenzt.

Die kleine Gruppe macht es möglich, dass wir auf deine Wünsche und Fragen in einem hohen Masse eingehen können.

Versicherung (inkl. Unfall-/Krankheits-, Reise- und Annullationskostenversicherung) ist Sache der Teilnehmenden. Jede Haftung wird abgelehnt.

## BUCHUNGSANFRAGE UND INFORMATION

---

rr resources•relations

Regula Rütli

Ritterquai 8, CH-4500 Solothurn

[info@resourcesandrelations.ch](mailto:info@resourcesandrelations.ch)

+41 79 633 31 68

[www.resourcesandrelations.ch](http://www.resourcesandrelations.ch)

---

Harriet Grachten

[yoga-jetjan@sunrise.ch](mailto:yoga-jetjan@sunrise.ch)

[www.harriet-grachten.com](http://www.harriet-grachten.com)