

EnergieReise

Kreta

Griechenland

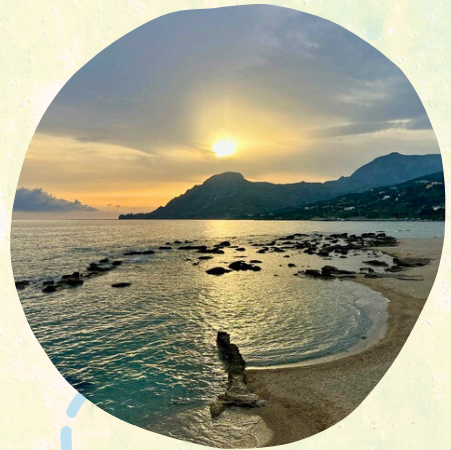
04. - 11.06.26

Diese besondere EnergieReise schenkt dir Ruhe, neue Kraft, tiefe Verbundenheit und unvergessliche Momente.



DEIN WOHLFÜHLPAKET:

- ☀ Abwechslungsreiche Morgenrituale mit Meditation, Atemübungen & sanfter Bewegung
- ☀ Tägliches nährstoffreiches Frühstück mit Meerblick
- ☀ Inspirierende Achtsamkeitsimpulse für deinen Alltag
- ☀ Gesundheits-Inputs zu Ernährung, Entspannung & Mindset
- ☀ Leichte Wanderungen in der wunderschönen, vielseitigen Natur
- ☀ Stärkung von Körperbewusstsein & innerer Balance
- ☀ Gemeinsame Tavernenbesuche zum Abendessen
- ☀ Kochkurs: „Exklusives Abendmenü“
- ☀ Workshop: „Gesunde Jause für Alltag & Urlaub“



Entspannen, genießen, dich verwöhnen – und gleichzeitig Gutes für die Seele tun. Gemeinsam mit Kathrin & Sara gelingt es dir, dein Wohlbefinden nachhaltig zu unterstützen und deine Energie ins Fließen zu bringen. Gleichzeitig profitierst du von vielen wertvollen Gesundheits-Impulsen für deinen Alltag zu Hause.

Dein Energie-Programm

Wir starten jeden Tag mit einem achtsamen Morgenprogramm aus Bewegung, Atmen und Naturverbindung – für einen klaren Geist und eine positive Ausrichtung auf den kommenden Tag. Nach dem Frühstück erhältst du praxisnahe Gesundheitsimpulse, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Bei leichten Wanderungen erkunden wir die beeindruckende Natur rund um Plakias. Am Abend hören wir auf das, was unser Körper und unsere Energie noch zulassen, stärken sanft unser Körperbewusstsein oder lassen den Tag entspannt ausklingen. Ein freier Tag schenkt dir Raum für dich – zum Sein, zum Eintauchen ins Meer oder für entspannte Stunden an den nahegelegenen Stränden.

Nährstoffreiche Ernährung & gesunder Genuss

Das Hotel verwöhnt dich täglich mit einem nährstoffreichen Frühstück – Sara begleitet dich dabei mit wertvollen Erklärungen und Tipps. Bei einem gemeinsamen Supermarkteinkauf siehst du, wie einfach es ist dich im Urlaub mit gesunden Snacks zu versorgen. Abends entdecken wir gemeinsam die griechische Küche in ausgewählten Tavernen. Du erfährst, wie du im Restaurant bewusst und gesund auswählst. Bei einem Koch- und Jausen-Workshop darfst du selbst anpacken und erfährst, wie einfach und genussvoll das Zubereiten von gesunden, nährstoffreichen Speisen ist. Diese Kombination aus Wissen, Praxis & Genuss unterstützt dich dabei, auch zuhause langfristig gesund zu essen und deinen Körper mit Nährstoffen zu versorgen.

Das Hotel am Souda Beach

Direkt am Meer, eingebettet in die ursprüngliche Natur, liegt das Seminarhotel Phoenix, zwei Kilometer von Plakias entfernt. Der traumhafte Souda Beach ist nur 300 Meter entfernt. Tavernen sind fußläufig oder mit dem Auto gut erreichbar. Zwei kleine Buchten direkt beim Hotel laden zu einem erfrischenden Sprung ins glasklare Wasser ein. Du wohnst in einem Zimmer mit Bad sowie Balkon oder Terrasse mit Blick auf Palmen und das wunderschöne Meer. Weitere Infos: <https://pureliving.center/phoenix-hotel/>

DEIN BEITRAG FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Frühbucher-Preis bis 28.02.26: 895 €, ab 01.03.26: 965 €.

Inklusive: Morgenübungen & Achtsamkeitspraxis, zahlreiche Gesundheits-Impulse für deinen Alltag, zwei Kochworkshops, geführte Wanderungen, Begleitung durch zwei erfahrene Gesundheitsexpertinnen.

Phoenix- Hotel Plakias inkl. Frühstück
45 € pro Nacht im DZ / 75 € pro Nacht im EZ
Buchung und Bezahlung direkt im Hotel.

Anreise: selbst zu organisieren und zu bezahlen
(Fahrgemeinschaften im Mietwagen ab Flughafen möglich)

Zusätzliche Kosten: Flug, Mietwagen (Verrechnung vor Ort), Abendessen in Tavernen, Snacks für untertags.

KONTAKT & BUCHUNG

Sara Prock
Dipl. Ernährungspädagogin
+43 680 146 35 46
sara@saraprock.at
www.saraprock.at

Kathrin Junker
Dipl. - Sportwissenschaftlerin
Miriam Papaiane
Office-Managerin
+49 174 33 35 287
miriam@more-energy.eu
www.more-energy.eu



Du bist was Besonderes - unsere Reise auch!

- ♥ Tägl. sanftes, abwechslungsreiches Bewegungsprogramm
- ♥ Flexible Programmgestaltung, je nach Wetter & Gruppendynamik
- ♥ Natürliche, nährstoffreiche Energienahrung
- ♥ Gesundheitsfördernde Tipps in Hülle & Fülle
- ♥ Genussvolles Eintauchen in die Natur
- ♥ Positive Energie, Freude & Spaß
- ♥ Einzigartige Plätze zum Entspannen
- ♥ Zwei fundiert ausgebildete Gesundheitsexpertinnen mit viel Herz & guter Laune
- ♥ Nachhaltige Impulse für dein Wohlbefinden & einen vitalen Alltag