

Zeit für mich

Yoga und Meditation auf Kreta

26.04. – 01.05.2026 (So. – Fr.)



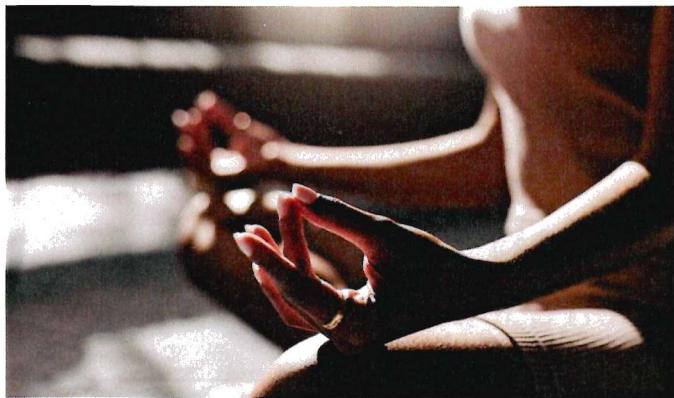
Yoga und Meditation mit der
Yoga-Lehrerin
Anja-Nadine Köhler
aus Frankfurt (Oder)

© EpicStockMedia/Shutterstock.com

BERATUNG UND BUCHUNG

Märkisches Medienhaus GmbH & Co. KG | Leserreisen | Kellenspring 6, 15230 Frankfurt (Oder)
Telefon: 0335/5530-413 und -414 | Montag - Freitag von 08.00 bis 15.30 Uhr | E-Mail: Leserreisen@moz.de

Veranstalter: M-TOURS Erlebnisreisen GmbH | Große Straße 17 – 19 | 49074 Osnabrück



© PeopleImages/Shutterstock.com

Finden Sie Ruhe und neue Energie auf unserer begleiteten Yoga-Reise nach Kreta. Die wunderschöne Insel im Mittelmeer, geprägt von goldenen Stränden, türkisblauem Wasser und einer sanften, ursprünglichen Landschaft, bietet den idealen Ort für Erholung, Achtsamkeit und innere Einkehr. Das Yoga-Programm sowie die gesamte Reise werden von Yoga-Lehrerin Anja-Nadine Köhler aus Frankfurt (Oder) begleitet. Ganz gleich, ob Sie Einsteiger sind oder bereits Yoga praktizieren – Sie sind herzlich willkommen. Die Tage beginnen mit belebenden Yoga-Sequenzen am Morgen. Aktivierende Übungen schenken Energie, Beweglichkeit und eine positive Ausrichtung für den Tag. Am Abend erwarten Sie sanfte, regenerierende Yoga-Einheiten, die Körper und Geist entspannen und zu einem tiefen, erholsamen Schlaf führen. Geführte Meditationen unterstützen Sie dabei, innere Ruhe und Klarheit zu finden und Ihre natürliche Kreativität wieder aufleben zu lassen. Lassen Sie den Alltag los, spüren Sie die Magie der kretischen Sonne und finden Sie Ihre Balance – mitten im Herzen des Mittelmeers.

REISEVERLAUF

1. Tag: Anreise

Ihre Yoga-Reise beginnt am Flughafen Berlin-Brandenburg, wo Sie bereits Ihre Yoga-Lehrerin, Anja-Nadine Köhler, kennenlernen. Bei Ihrer Ankunft in Heraklion auf Kreta werden Sie von der örtlichen Agentur in Empfang genommen und fahren anschließend mit dem Bus zum Hotel, wo Sie nach dem Check-in etwas Zeit haben, um das Hotel zu erkunden und sich für die nächsten Tage einzurichten. Im Anschluss findet eine Einführung sowie die erste gemeinsame Yoga-Session mit Ihrer Yoga-Lehrerin statt. Den Abend lassen Sie anschließend bei einem gemeinsamen Abendessen im Hotelrestaurant ausklingen.

2. Tag: Yoga und Zeit zur freien Verfügung

Der Tag beginnt mit einer wohltuenden Yoga-Einheit, die Körper und Geist in Balance bringt und Ihnen innere Ruhe schenkt. Nach dieser achtsamen Einstimmung am Morgen genießen Sie ein reichhaltiges Frühstück im Hotel. Der restliche Tag steht ganz zu Ihrer freien Verfügung – nehmen Sie sich Zeit, das Tempo selbst zu bestimmen und das Hier und Jetzt zu genießen. Vielleicht möchten Sie am Pool entspannen, ein erfrischendes Bad im Meer nehmen oder einfach die Atmosphäre des Ortes auf sich wirken lassen. Lassen Sie sich von der kretischen Sonne umarmen und spüren Sie die Leichtigkeit des Moments. Gegen Abend sind Sie eingeladen, den Tag mit einer sanften Meditation ausklingen zu lassen – ein friedvoller Abschluss, der Körper



© SERGZEL/Shutterstock.com

und Seele harmonisch verbindet. Im Anschluss erwartet Sie ein köstliches Abendessen im Hotel.

3. Tag: Yoga und Halbtagesausflug zur Olivenölmühle mit kleiner Bootsfahrt

Der Tag beginnt entschleunigt mit einer Meditation sowie einer Yoga-Stunde, die Körper und Geist in Einklang bringen und Sie voller Energie in den neuen Tag starten lassen. Nach dieser wohltuenden Praxis genießen Sie ein ausgewogenes Frühstück im Hotel, bevor Sie sich auf ein besonderes Erlebnis freuen dürfen. Am Vormittag geht es in den Osten der Insel. Zunächst besuchen Sie eine traditionelle Olivenölmühle, wo Sie einen spannenden Einblick in die Herstellung des „flüssigen Goldes Kretas“ erhalten. Natürlich dürfen Sie das hochwertige Olivenöl auch verkosten und den unverwechselbaren Geschmack Kretas auf der Zunge spüren. Anschließend führt Sie die Fahrt über malerische Landstraßen nach Elounda, einem charmanten Küstenort mit traumhaften Ausblicken. Per Boot geht es auf eine entspannte Rundfahrt um die berühmte Insel Spinalonga. Im Anschluss haben Sie Zeit für einen kurzen Aufenthalt im lebhaften Städtchen Agios Nikolaos, wo Sie durch die Gassen schlendern, einen Kaffee am malerischen See genießen oder einfach das mediterrane Flair auf sich wirken lassen können. Am Nachmittag geht es zurück zum Hotel. Dort bleibt Zeit zum Entspannen, bevor Sie am Abend zu einer Meditation eingeladen sind. Beim gemeinsamen Abendessen lassen Sie den Tag in angenehmer Runde ausklingen.

4. Tag: Yoga und Zeit zur freien Verfügung

Optional: Halbtagesausflug Wanderung von Mochos nach Melia

Nach einer belebenden Yoga-Einheit mit anschließender Meditation starten Sie entspannt in den Tag und genießen im Anschluss Ihr Frühstück im Hotel. Der heutige Tag, der Ihnen zur freien Verfügung steht, bietet die Möglichkeit für individuelle Erkundungen oder auch den Raum, die vergangenen Tage zu reflektieren. Optional haben Sie die Möglichkeit, an einer Wanderung teilzunehmen (49,- € p. P., mind. 15 Pers., Anmeldung mit Buchung der Reise). Entlang der malerischen Panoramastraße gelangen Sie in das charmante Bergdörfchen Mochos, der Ausgangspunkt Ihrer heutigen Wanderung. Sie unternehmen einen kurzen Spaziergang durch das idyllische Dorf und besuchen dabei unter anderem die beeindruckende Hauptkirche, die mit ihrer Architektur und Atmosphäre begeistert. Im Anschluss beginnen Sie eine gemütliche Wanderung hinunter in Richtung Malia. Während des etwa dreistündigen Weges genießen Sie immer wieder atemberaubende Ausblicke auf



©Funda Demirkaya/Shutterstock.com

die weite Küstenlinie und das tiefblaue Meer. Die harmonische Verbindung aus Bewegung, Natur und Panorama macht diesen Ausflug besonders. Anschließend erfolgt die Rückfahrt zum Hotel, wo Sie die Möglichkeit haben, bei einer Meditation zur Ruhe zu finden und den Tag achtsam abzuschließen. Anschließend Abendessen im Hotel.

5. Tag: Yoga und Entspannung – Retreat Resümee

Sie beginnen den Tag mit Ihrer Yoga-Einheit, die Körper und Geist ein weiteres Mal in Einklang bringt und Ihnen Raum für Ruhe und Dankbarkeit schenkt, bevor Sie noch einmal in völliger Entspannung die erholsamen letzten Tage Revue passieren lassen. Gegen Abend findet das geführte Retreat-Resümee statt – ein Moment, um in völliger Entspannung die vergangenen Tage achtsam nachklingen zu lassen. Sie erinnern sich an die belebenden Yoga-Stunden am Morgen, die sanften und regenerierenden Einheiten am Abend, die geführten Meditationen und die inneren Impulse, die Sie auf Ihrem Weg zu mehr Balance und Achtsamkeit begleitet haben. Zum Abschluss genießen Sie ein gemeinsames Abendessen im Hotelrestaurant, bei dem Sie die Erlebnisse der vergangenen Tage teilen und Ihre Yoga-Reise in angenehmer Atmosphäre ausklingen lassen.

6. Tag: Heimreise

Genießen Sie ein letztes Frühstück im Hotel, bevor es nach dem Check-out mit dem Transferbus für Sie zum Flughafen nach Heraklion geht.

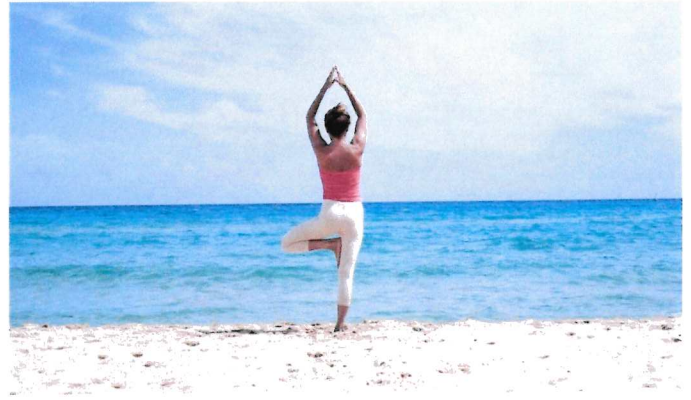
Programmänderungen aus witterungsbedingten und organisatorischen Gründen vorbehalten!

Ihre Yoga-Lehrerin und Begleitung:



© Anja Köhler / Soul and Yoga

„Über mich: Anja-Nadine – Mutter, Yoga-Lehrerin und Gestalt-Therapeutin. Yoga begleitet mich seit dem 19. Lebensjahr bis heute durch viele Lebensereignisse. Es hat mich durch Höhen und Tiefen getragen und inspiriert mich jeden Tag aufs Neue. Yoga ist für mich eine unendliche



©Elisa Locci/Shutterstock.com

Quelle von innerer und äußerer Stärke und es gibt mir eine kleine Ahnung von etwas, das hinter aller Vorstellungskraft liegt. Seit nunmehr 28 Jahren praktiziere ich Yoga aus Passion. Mein Stil ist hauptsächlich Hatha- und Yin-Yoga. Ich sammelte Erfahrungen in Indien, Tansania, Südafrika und Deutschland. Davon inspiriert kehrte ich 2015 in meine Heimatstadt Frankfurt (Oder) zurück und verwirklichte mir mit einem Yoga-Studio einen Traum.

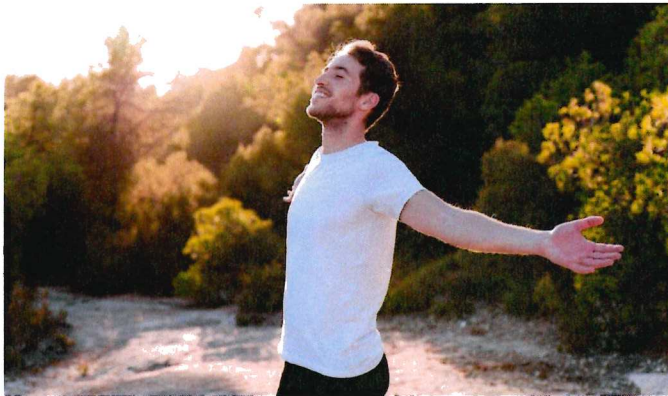
Während unserer Yoga-Reise beginnen die Tage mit belebenden Yoga-Sequenzen am Morgen. Aktivierende Übungen schenken Energie, Beweglichkeit und eine positive Grundstimmung für den gesamten Tag. Die Abende klingen dann mit sanften, erholsamen und regenerierenden Yoga-Übungen aus. Sie dienen dazu, Stress zu lösen und fördern einen erholsamen, tieferen Schlaf. Neben der körperlichen Yoga-Praxis unterstützen die angeleiteten Meditationen dabei, Ruhe, Klarheit und innere Ausgeglichenheit zu finden."

UNTERBRINGUNG



© Hotel Anissa Beach & Village

Das idyllisch gelegene 4-Sterne-Hotel **Anissa Beach & Village** in Anissaras, an der Nordküste Kretas, ist der ideale Ort für eine erholsame Auszeit am Meer. Die Anlage besteht aus zwei zweistöckigen Gebäuden, die harmonisch in die



© Laia Balart/Shutterstock.com



© Sina Ettmer Photography/Shutterstock.com

gepflegten Gärten eingebettet sind, und verbindet moderne Annehmlichkeiten mit der typischen kretischen Gastfreundschaft. Die Zimmer sind geschmackvoll eingerichtet und bieten wahlweise Blick auf das kretische Meer oder auf die blühenden Hotelgärten. Zur komfortablen Ausstattung zählen Klimaanlage, Flachbildfernseher, Minibar, Safe und kostenloses WLAN. Kulinarisch verwöhnt das Hotel mit einer Vielfalt an kretischen und internationalen Gerichten, die aus frischen, regionalen Zutaten zubereitet werden. Ein Außenpool lädt zum Entspannen ein, während das Aegeo Spa mit Wellness-Angeboten Körper (buchbar vor Ort) und Geist verwöhnt.

EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

- Flug ab Berlin-Brandenburg nach Heraklion und zurück inkl. Steuern, Gebühren und Kerosinzuschlag*
- 5 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel Anissa Beach & Village
- Reisebegleitung durch die Yoga-Lehrerin Anja-Nadine Köhler ab/bis BER
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- Täglich geführte Yoga- und/oder Meditationseinheiten laut Programm
- Halbtagesausflug zur Olivenölmühle mit kleiner Bootsfahrt
- Abschließendes Yoga Retreat Resümee
- Örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung während der Ausflüge
- Transfers und Ausflüge in landestypischen, klimatisierten Reisebussen
- Reiseliteratur

* Flugsicherheitsgebühren, Steuern und Kerosinzuschlag entsprechen dem Stand von September 2025. Wir behalten uns vor, evtl. Erhöhungen bis zum Reiseantritt im Rahmen der gesetzlichen Richtlinien in Rechnung zu stellen.

PREISE PRO PERSON

Doppelzimmer mit Gartenblick	1.449,- €
Doppelzimmer mit Meerblick	1.509,- €
Doppelzimmer zur Alleinnutzung mit Gartenblick	1.809,- €
Doppelzimmer zur Alleinnutzung mit Meerblick	1.839,- €

NICHT IM REISEPREIS EINGESCHLOSSEN

- Bettensteuer (10,- € pro Person, pro Nacht – Stand Nov. 2025) (siehe Hinweis Bettensteuer)
- Yoga-Equipment (z.B., Yogamatte oder Meditationskissen)
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Persönliche Reiseversicherung

FLÜGE

Der Flug ab Berlin-Brandenburg nach Heraklion mit Umstieg in München erfolgt mit Lufthansa. Der Rückflug mit Umstieg in Brüssel erfolgt mit Brussels Airlines. Die Beförderung erfolgt in der Economy-Klasse.

Änderungen der Flugzeiten sind möglich und vorbehalten! (Bei Flugzeitenänderungen entfällt u.U. das Programm am ersten und/oder letzten Tag oder muss geändert werden!)

OPTIONALE LEISTUNGEN

Halbtagesausflug Wanderung von Mochos nach Melia (mind. 15 Pers., Anmeldung mit Buchung der Reise) **49,- €**

Eine Stunde Power-Yoga **20,- €**
(buchbar und zahlbar vor Ort)

ALLGEMEINE HINWEISE

Hinweis Bettensteuer

Immer mehr Städte in Europa führen eine sogenannte Bettensteuer oder eine City Tax ein. Falls bei dieser Reise diese Steuer anfallen sollte, bitten wir Sie, diese vor Ort in bar direkt im Hotel zu bezahlen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Reisedokumente/ Einreisebestimmungen

Deutsche Staatsbürger benötigen einen Reisepass oder Personalausweis, der während des Aufenthalts gültig sein muss. Ein Visum ist für deutsche Staatsbürger nicht erforderlich. Bitte beachten Sie, dass für andere Staatsangehörige andere Einreise- und Visabedingungen gelten können. Bitte setzen Sie sich in diesem Fall vor Ihrer Reise rechtzeitig mit dem Reiseveranstalter in Verbindung.

Impfbestimmungen

Offiziell sind z. Zt. keine Impfungen vorgeschrieben, einige sind jedoch empfehlenswert. Wir verweisen auf die Impfeempfehlungen des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de). Bitte informieren Sie sich auf jeden Fall rechtzeitig über die aktuellen Impf- bzw. Gesundheitsbestimmungen des Reiselandes, z.B. bei Ihrem Arzt, beim Centrum für Reisemedizin (www.crm.de) oder dem Tropeninstitut.

Hinweise

Bitte beachten Sie, dass die Rundgänge teilweise auf Kopfsteinpflaster stattfinden. Bitte nehmen Sie geeignetes Schuhwerk mit.

Equipment

Das Hotel verfügt über keine spezifische Yoga-ausstattung. Sollten Sie Equipment für die Yoga- und Meditationseinheiten wünschen, bringen Sie dieses gerne mit.

Mindestteilnehmerzahl

Zur Absicherung der Durchführbarkeit der Gruppe führen wir diese Reise gemeinsam mit weiteren Verlagen durch. Die Mindestteilnehmerzahl für die Durchführung der Reise beträgt 25 Personen. Wir werden Sie spätestens 5 Wochen vor Reisetminus informieren, falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird..

Gruppengröße

Die Gruppengröße kann bei dieser Reise bis zu max. 30 Teilnehmer betragen.

Eingeschränkte Mobilität

Diese Reise ist für Reisende mit eingeschränkter Mobilität nicht nutzbar. Gerne berät Sie unser Kundenservice bei Bedarf individuell vor Ihrer Reisebuchung (Tel.: 0541 - 98109100).

Reiseunterlagen

Ergänzende Informationen erhalten Sie mit den Reiseunterlagen etwa 10 Tage vor Abreise.

Reisebuchung

Sie können schriftlich oder auf elektronischem Weg buchen. Anschließend erhalten Sie die Reisebestätigung und Rechnung.

Bezahlung der Reise

Die Zahlung Ihrer gebuchten Reise ist per Rechnung oder per Lastschrift möglich. Bei Online-Buchung ist ausschließlich die Bezahlung per Lastschrift möglich. Die Anzahlung beträgt 20 % des Reisepreises. Der Restbetrag wird vier Wochen vor Reisebeginn fällig.

Reiseschutz

Im Reisepreis ist kein Reiseschutz enthalten. Für das Ausland empfehlen wir dringend den Abschluss einer Reisekrankenversicherung. Sie können jederzeit vor Reisebeginn gegen Zahlung von Stornokosten von der Reise zurücktreten. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Stornierung der Reise die festgelegten Stornierungsgebühren anfallen. Wir empfehlen Ihnen daher dringend, eine Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen! Sie können Ihre Reiseversicherungen gerne bei uns abschließen. Einfach im Anmeldeformular die betreffende Versicherung auswählen.

Reisebedingungen

Es gelten die Reisebedingungen des Reiseveranstalters.