

**Ich war dieses Jahr im Mai das zweite Mal dabei und habe es wieder rundum genossen.**

**In meine Planung für 2025 habe ich die Pilateswoche auf Kreta schon aufgenommen 😊**

Pilates auf Kreta bietet eine wunderbare Gelegenheit auszuspannen, fitter und beweglicher zu werden und die traumhaft schöne Küste Südkretas in guter Gesellschaft zu genießen.

Durch das regelmäßige Training werden Muskeln aufgebaut, ohne Belastung für die Gelenke. Gleichzeitig führen die vielen Dehnübungen dazu, dass Faszien, Sehnen und Muskeln geschmeidig werden. Beides ist mir wichtig, da ich Arthrose in den Knien habe. Das Schwimmen im wunderbar klaren Meer, die Wanderungen in der großartigen Landschaft Süd-west Kretas, das gute gesunde Essen (Kretaküche!!!) und das Zusammensein mit sympathischen Menschen, ergänzen die Wohlfühlwoche.

Die Organisation ist perfekt, der Ort, an dem der Retreat stattfindet ist ruhig, es gibt gute Unterkünfte und Tavernen, die Lage an der westlichen Südküste ist ein Traum. Ich kann eine Teilnahme an der Pilateswoche auf Kreta nur empfehlen!

**Ein kleiner Hinweis für umweltbewußte: der Ort läßt sich auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bahn, Fähre, Bus + Taxi) gut erreichen!**

Dr. Ursula Fasselt