

Eine Woche Pilates in einem kleinen Dorf auf Kreta, fernab des Massentourismus!

2023 das erste und sicherlich nicht das letzte Mal, war ich mit Judith auf Kreta – meist 2 mal täglich eine Stunde Pilates morgens und abends, an Wandertagen auch nur einmal.

Ein Ablauf, der sich wunderbar angefühlt hat – fordernd, formend; Achtsamkeit für sich, den Körper den Zugang zu sich selbst stärkend, Raum sich aufzurichten, sich in alle Richtungen zu dehnen und auch zu kräftigen. Das hat nicht nur Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Mehr Zeit, Raum und wohltuende Achtsamkeit, um bei sich anzukommen!

Dazu kommt das traumhafte Ambiente auf Kreta – einfache und doch komfortable Zimmer im kleinen Ort, malerische Tavernen mit kretischem Hochgenuss frischer Lebensmittel und griechischer Gastfreundlichkeit, der Ausblick beim Trainieren aufs Meer. Man kann auf einer wundervollen Terrasse oder in einem Garten trainieren oder auch direkt am Strand – wer früh genug ist bei Sonnenaufgängen dort im Osten der Insel. Der Ort ist wunderbar ausgewählt, klein und ein bisschen „verschlafen“ ticken hier die Uhren etwas anders – das hilft sehr beim sofortigen Entschleunigen. Und doch ist alles da, was wir modernen Menschen meinen zu brauchen (Wlan, Supermarkt, SUP Vermietung, ...).

Bei Wanderungen haben wir dann noch weitere traumhafte Orte und Landschaften erkundet. Kreta bietet ja so viel Abwechslung. Judith richtet ihr Programm liebevoll achtsam auf die Mitreisenden aus. Nach ausgiebigen Touren ist Pilates dann auch mal „nur“ in sanften Übungen abgelaufen. Auch hier hat Judith die Gruppe und ihre Bedürfnisse gut im Blick! Zu keinem Zeitpunkt habe ich mich überfordert gefühlt, aber meine Beweglichkeit und Kraft waren nach der Woche spürbar vergrößert.

Ich komme wieder und danke Dir Judith für Deine tolles Angebot!

Susanne