



**BREATH IN PARADISE**

**29.09.-05.10.2025**

*„Gehe einmal im Jahr dorthin,  
wo du noch niemals warst.“ –*

Dalai Lama



**Du sehnst dich nach...**

Klarheit und Stärke  
Lebensfreude  
neuen Erfahrungen

Dann bist du in diesem 7 Tages  
Retreat genau richtig.

Das ist der Blick am Morgen aus deinem  
Kingsize Bett.

Er fällt durch das Fenster...vor dir das Meer, der  
Pool, Weite und Stille. Der Horizont verschwimmt,  
herrliche Farben, Olivenbäume...





## Retreat heisst Rückzug

Immer wieder braucht es im Leben eine Zeit des Abstandes vom Alltag. Gerade in der Phase des Spurwechsels von der 1. in die 2. Lebenshälfte, das ist die Spanne von den 40iger, bis weit in die 50iger Jahre.

Da kommt unser Bild von der Welt und von uns selbst oft gehörig ins Wanken.

Da braucht es Ruhe, des genauer Hinschauens, der Standortbestimmung, wo stehe ich jetzt? Welche Richtung weist mein Lebenskompass, wo möchte ich eigentlich hin...

In diesen 7 Tagen bekommst du dazu die Gelegenheit, begleitet von Sonne, Meer und Entspannung. Mach in einer kleinen Gruppe intensive Erfahrungen.

Kehre dann mit ganz neuen Erkenntnissen wieder nach Hause zurück, um einen Schatz reicher geworden.

Was ist besser dafür geeignet, als zu reisen...



Fährhafen



Flughafen



Flughafen

STOUPA



Deine Reise  
Griechenland-  
Peloponnes  
STOUPA



# STOUPA

## Peloponnes

Liegt am Eingang in die sogenannte " wilde Mani", der mittlere der 3 Finger. Eine besonders reizvolle Landschaft, die je weiter man in den Süden kommt, karger und unbesiedelter wird. Da sieht man dann die "Geschlechtertürme" turmartige wehrhafte Häuser, die wie Burgen ausschauen. weil sie vom Meer her oft überfallen wurden...je höher die Türme, um so mehr Söhne hatte so ein Patriarch.

Die Menschen waren früher in dieser wilden Gegend oft sehr arm. Heute leben viele vom Tourismus. Gerade hier findet man trotzdem noch das alte ,bäuerliche Griechenland...





## Tag 1 Sonntag

Du kommst mit Flugzeug oder Fähre in Griechenland an und mit einem Mietauto, Bus oder Taxi nach Stoupa.

Am frühen Nachmittag erreichst du Katergo Villas, beziehst dein Einzelzimmer.

Dann gibt es eine fröhliche Willkommensrunde , zur Begrüßung mit einem Prosecco oder Kaffee, am Pool . Lass dir den sanften griechischen Wind um die Nase wehen, vielleicht in kurzer Hose oder Sommerkleid...bestaune das Meer, das wie auf einem Tablet direkt vor dir liegt...

Mit einer feinen Willkommensmeditation und anschließendem Ritual wirst du immer mehr ankommen, dich einstimmen.

Ehe wir dann gemeinsam zum Abendessen in eine Taverne aufbrechen und den Tag gemeinsam in Freude beschliessen.



## Tag 2 Montag

Dieser Tag beginnt gleich mit einem Ausflug!

So kannst du noch besser ankommen, die Gruppe kennenlernen und dich einfach entspannen. Dazu nutzen wir die Möglichkeit einen 4 stündigen Segeltörn zu machen.

Wir laufen dabei einsame Buchten an, die zum Schwimmen und Schnorcheln einladen. Du wirst über die verschiedensten Blau-Grün-Türkistöne des Meeres staunen...

Das Wasser ist so klar, dass du oft bis auf den Meeresgrund sehen kannst...

Wir fahren bis zum kleinen Fischerdörfchen Agio Nicolau und sehen dabei unsere 3 Villen vom Meer aus am Festland thronen.

Am Abend Sonnenuntergangsmeditation und gemeinsames Essen in einer Taverne.





## Tag 3 Dienstag



Wir beginnen den Morgen mit einer feinen Morgengymnastik, freudvollem Dehnen und Strecken, kombiniert mit deinem Atem, anschließend ist Entspannung angesagt.

So gut vorbereitet kannst du dein Frühstückbuffet am Pool in vollen Zügen genießen.

Heute starten wir unseren 1.Seminartag gleich mit einer Breathwork Session...lass dich überraschen, was sich da alles zeigen mag....

Du hast im Anschluß Gelegenheit in einer Feedbackrunde dich auszutauschen, Erlebnisse schriftlich in deinen Unterlagen festzuhalten.

Am Abend essen wir wieder gemeinsam in einer Taverne.



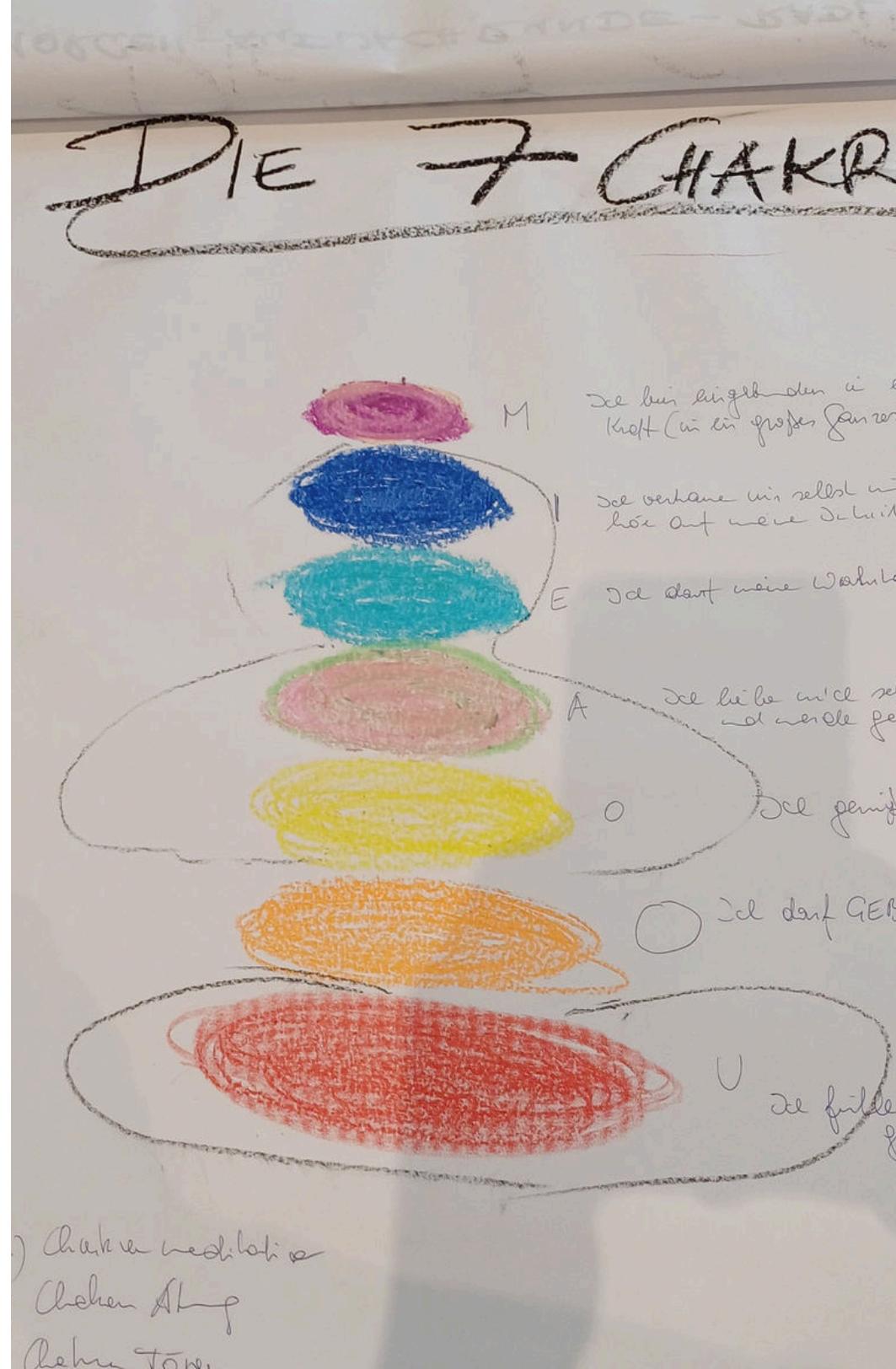
## Tag 4 Mittwoch Chakrenarbeit

Am Morgen besteht die Möglichkeit einen Ausflug mit unseren E-bikes am Meer entlang nach Trachilla zu machen, eine wundervolle Art wach zu werden.

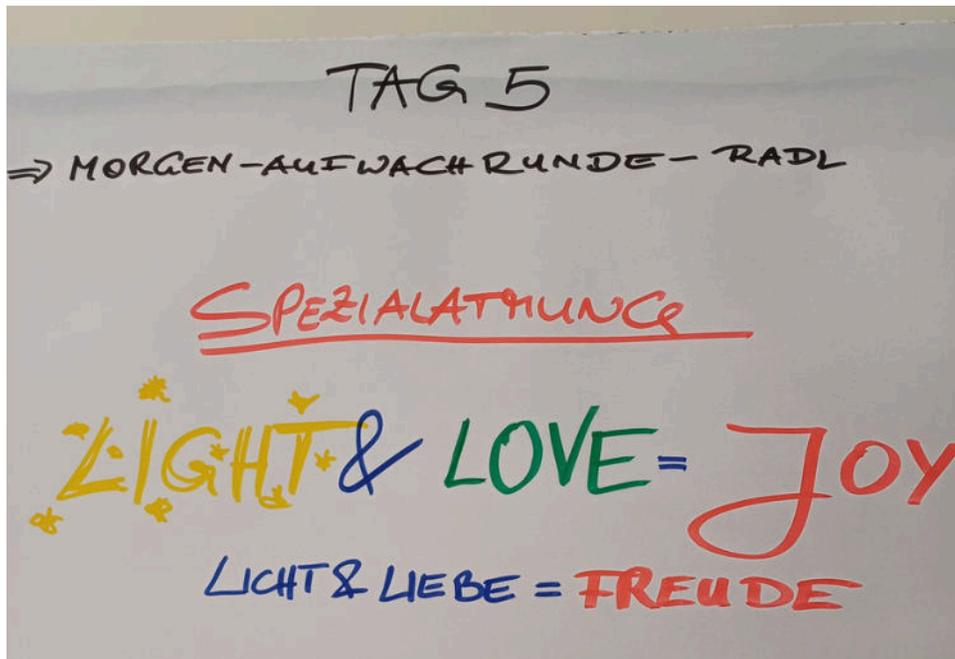
Manchmal sind unsere Energiezentren, Energiewirbel-oder Energieräder auch genannt nicht in Balance.  
Da unterstützt eine Chakrenatmung, Chakrentönen und Chakrenmeditation den Aufbau deiner Energie. Diese intensiven Übungen werden dich ganz in deine innere Tiefe führen, spüre diese magische Kraft in dir und lass sie wachsen.

Der Nachmittag steht dir wieder zur Verfügung, nütz ihn, wie du möchtest.

Am Abend gehen wir wieder gemeinsam Essen und freuen uns schon auf dieses Ereignis.







## Tag 5 Donnerstag

Light&Love= JOY

Am Morgen gibt es wieder Gymnastik oder eine Runde mit dem Rad und tönen am Strand, das entscheiden wir situativ.

Nach dem Frühstückbuffet am Pool starten wir heute wieder mit einer intensiven Spezialatmung in den Seminarteil. Du wirst dabei ganz interessante und tiefgreifende Erfahrungen machen, über die du dann in der Feedbackrunde berichten kannst.

Erfahre etwas über Inneren und äusseren Stress, wie er entsteht und warum es für uns schwierig erscheint, ihn zu enttarnen. Wir funktionieren ja biologisch gesehen immer noch wie Neandertaler.

Da spielen auch die **6 Entwicklungsstadien** eine Rolle, die den Übergang von der 1. in die 2. Lebenshälfte markieren.

Am Abend gemeinsames Essen, ein Genuß!





## Tag 6

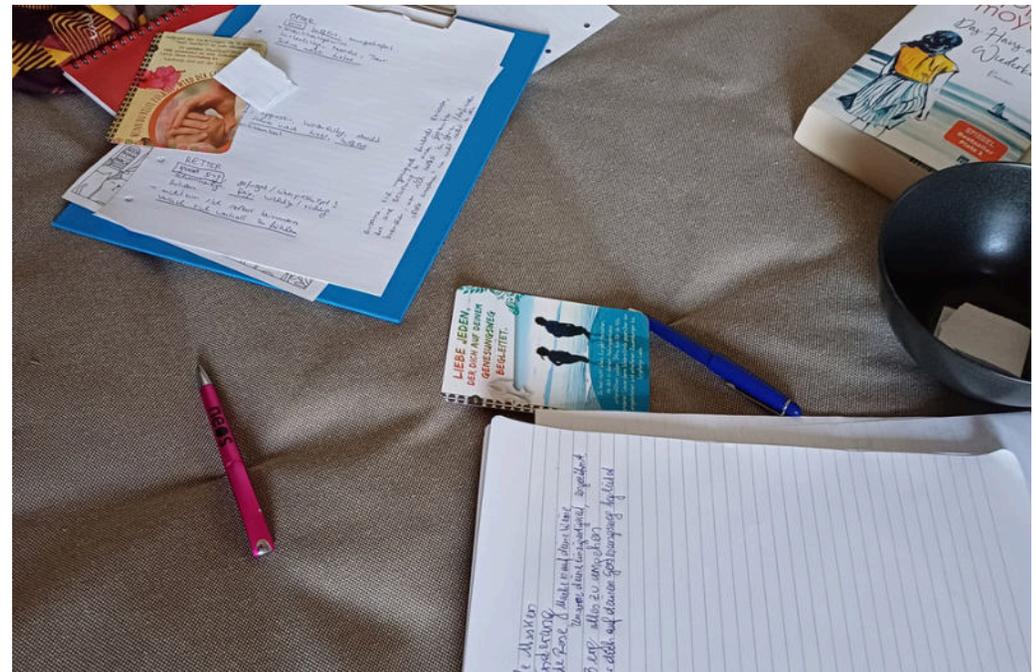
### 2. Breathwork Session

Am Morgen besteht die Möglichkeit einen Ausflug mit unseren E-bikes am Meer entlang nach Trachilla zu machen, oder freudvolle Gymnastik am Pool zu machen.

Nach dem Frühstück geht's in die 2. Breathwork Session..tiefer Atem erwartet dich. Da hast du wieder die Chance, tiefliegende Verspannungen zu lösen. So wie Angelika ihre Knieschmerzen loslassen konnte. Lass dich überraschen, was sich bei dir tun mag...

Der Nachmittag steht dir wieder zur Verfügung, nütz ihn, wie du möchtest.

Am Abend steht wieder unser gemeinsames Essen auf dem Programm.







## Tag 7 Samstag Ernten

Am Morgen gibt es wieder Gymnastik oder eine Runde mit dem Rad und tönen am Strand, das entscheiden wir situativ.

Nach dem Frühstückbuffet am Pool starten wir heute am letzten Seminartag mit einer Meditation und Tiefenentspannung, wo du deine Woche Revue passieren lässt. In einer intensiven Feedbackrunde kannst du deine Ergebnisse zusammenfassen, was du mit nach Hause nimmst...

In einem wunderschönen Abschlussritual machen wir die Tage rund und verabschieden uns von diesem magischen Ort, nehmen unsere Schatzkiste mit heim.

Am Abend gibt es dann ein letztes gemeinsames Essen, in ausgelassener Stimmung, voller Zuneigung für uns alle!







## Tag 8 Sonntag Abreise

Kaum zu glauben, wie schnell unsere gemeinsamen Tage zu Ende gegangen sind...

Ein letzter Sprung in den Pool, ein letztes gemeinsames Frühstück. Eine herzliche Verabschiedung, eine letzte Umarmung. Dann beginnt deine Rückreise zum Flughafen ...

Du bist vollgepackt mit neuen Erfahrungen, vielleicht hast du dir selbst auch ein Souvenir gekauft, als Erinnerung an diese magischen Tage, an diesem ganz besonderen Ort, in Katergo Villas, ohne Nachbarn, direkt am Meer, zwischen Olivenbäumen, mit deinem eigenen Pool, im Einzelzimmer und eigener Terrasse. Mit einem Jacuzzi, einem Wirlpool....

Wie ein Traum...deine Seminarunterlagen werden dir helfen dranzubleiben, deinen Standort neu zu bestimmen, herauszufinden **WER DU BIST...**

# ORGANISATORISCHES

## 7 Tages Retreat in Stoupa im Preis enthalten:

7 Nächte im Einzelzimmer mit eigenem Bad und Terasse, Frühstücksbuffet, in den **3 Luxusvillen KATERGO**, [www.katergovillas.gr](http://www.katergovillas.gr), schau dir gern das Video des Vermieters an

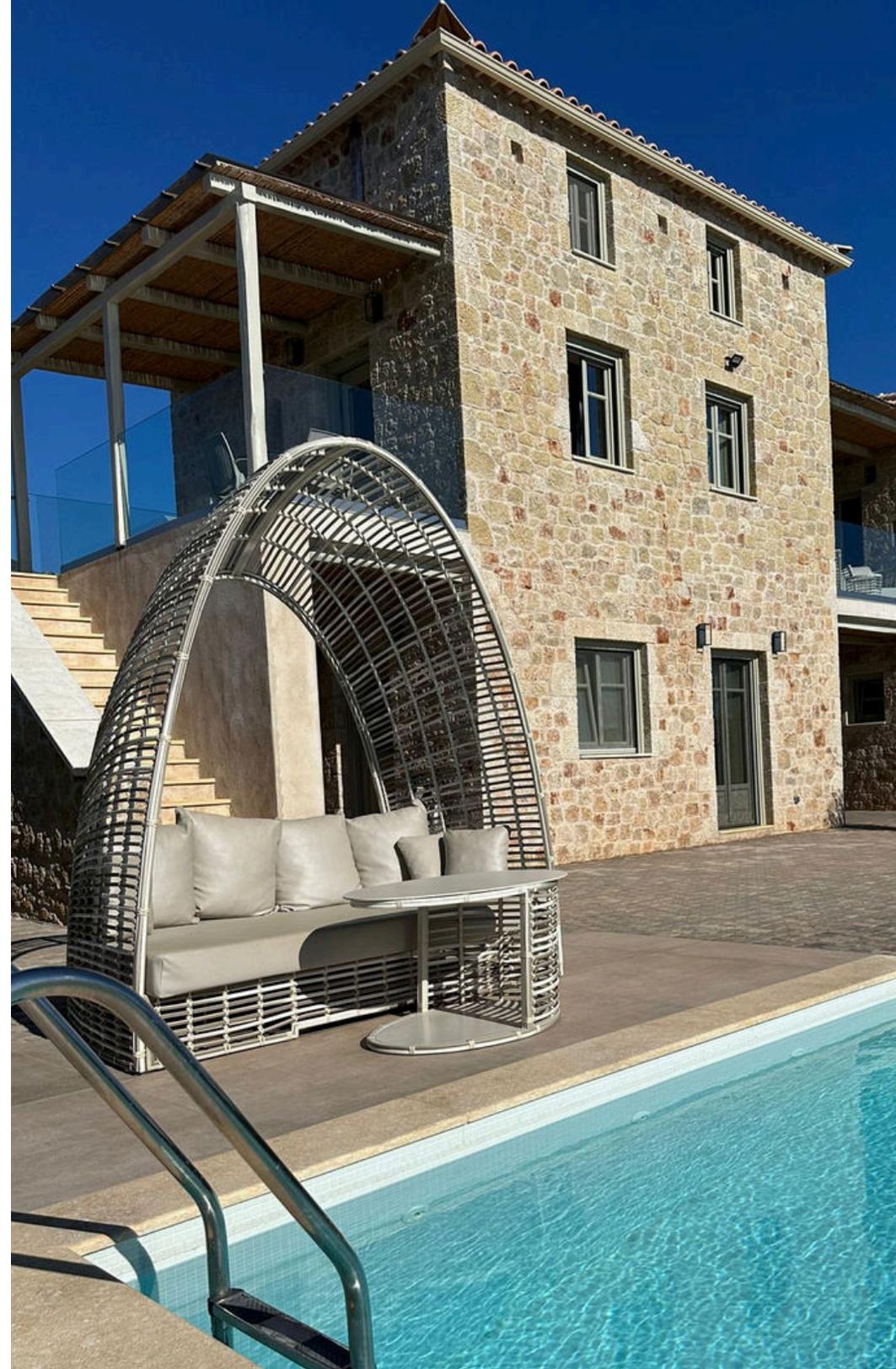
7 Seminartage, morgens mit Gymnastik, Qi-Gong oder Radfahrt nach Trachilla, tägliche Seminareinheit 11.00- 14.00

Nachmittag zur freien Verfügung

Abends gemeinsames Abendessen in einer Taverne unserer Wahl

**zum Preis von € 2090**

bis zum 31.03.25 gilt der  
**Frühbucherbonus von € 200**



# ORGANISATORISCHES

7 Tages Retreat in Stoupa  
im Preis **NICHT** enthalten:

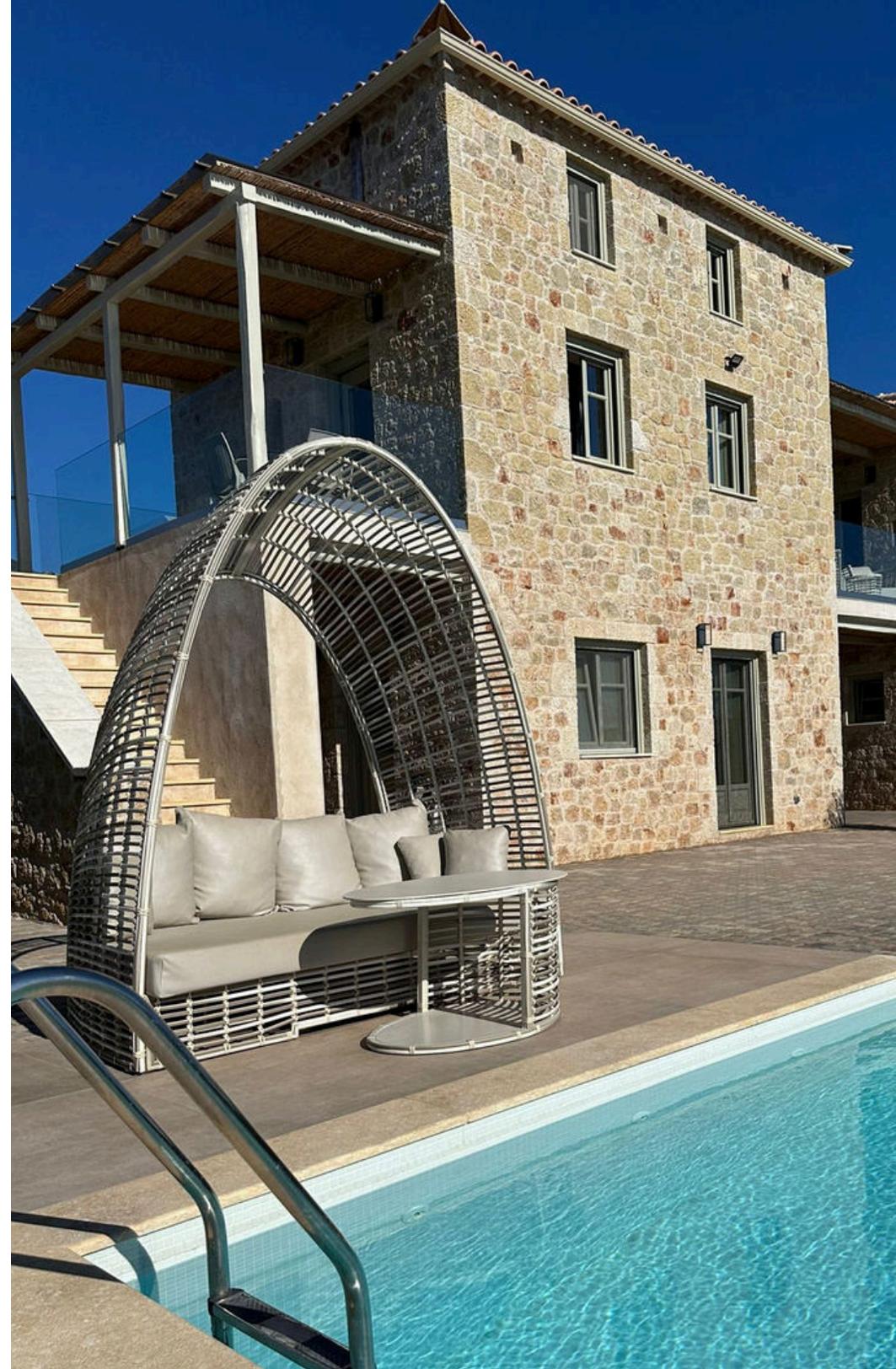
Ausflüge, Abendessen, E-Bike, Transfer,  
Flug, persönliche Ausgaben, Trinkgelder

Es wird eine kleine Gruppe geben,  
**maximal 8 TeilnehmerInnen**, mir ist das  
bei dieser intensiven Arbeit sehr wichtig.

Du kannst auch gern mit deinem Partner,  
deiner Freundin kommen und gemeinsam  
ein Doppelzimmer mieten.

Diese Reise ist Luxus pur, schenk dir das  
einfach selbst, du wirst begeistert sein,  
wie meine Teilnehmer von 2024.

Hier kommen ein paar Feedbacks...



# ORGANISATORISCHES

Weitere Infos folgen...

**Wenn du Fragen hast, näheres  
wissen möchtest, bitte melde dich  
jederzeit gerne**

**[entspannt@andrea-struebl.at](mailto:entspannt@andrea-struebl.at)**

