

Sich innerlich verfeinern! **insich sein, Freude und Stille teilen**

Donnerstag, 14.5. bis Samstag, 23.5.2026



Angebot und Inhalt

Im Osten der schönen Insel Kreta geniessen wir diese besonderen Tage, um in uns zu gehen. Ein geschützter Garten mit alten Olivenbäumen bietet einen wunderbaren Raum dazu! Wir üben verschiedene Formen der inneren und äusseren Bewegung wie Meditation, Körper-Seelen-Zeit, Lichtweisung in der Gruppe sowie prägnante Einzelgespräche und Yoga. Medialität und Sensitivität verfeinern den Prozess.



Unterkunft

Die hübschen, einfachen Doppelzimmer, die dem Windgott Aeolus (Aiolos) gewidmet sind, befinden sich nahe des Dorfes Agathia. Der Hausherr Kostas und seine Frau Maria wohnen auf dem Grundstück. Zur schönen Bucht Hiona ist es zu Fuss 15 Minuten.



Organisation und Seminarleitung

Andrea Maria Steiner, www.insich.ch, info@insich.ch, 079 704 17 17

Assistentin

Claudine Molinari, www.klarraum.ch, info@klarraum.ch, 076 309 98 07

Organisatorisches

Datum	Donnerstag, 14. Mai bis Samstag, 23. Mai 2026 Kursbeginn: Samstag 10h; Kursabschluss: Donnerstag 16h So bleibt je ein Tag vor und nach dem Kurs zur freien Verfügung.
Teilnehmende	Im Minimum 8 – im Maximum 13 Teilnehmende
Anreise/ Rückreise	Anreise und Rückreise sind individuell zu planen und auf die Gruppe abzustimmen: Folgende Flüge empfehlen sich: Hinflug: Swiss LX8348 (Edelweiss Air) am Donnerstag 14.5.2026 Zürich ab 06.20h, Ankunft in Heraklion 10.10h Rückflug: Swiss LX8351 (Edelweiss Air) am Samstag 23.5.2026 Heraklion ab 12.10h, Ankunft in Zürich 14.10h Der Transfer vom Flughafen zur Unterkunft wird organisiert, sofern alle den gleichen Flug buchen. Die entsprechende Automiete wird aufgeteilt.
Seminarkosten	CHF 870.00
Preis für die Unterkunft und Verpflegung (9 Nächte) sowie für die Organisation	CHF 970.00 Die Teilnehmenden teilen sich zu zweit ein kleines gemütliches Apartment mit zwei Betten, einem Küchenbereich und einer wunderschönen Veranda. Der schöne Garten und der Pool sind für alle gleich verfügbar. Auf Wunsch gibt es die Möglichkeit nach Einzelbelegung eines Apartments in Fussdistanz von ca. 5 Minuten. Der Aufpreis dafür beträgt für 9 Nächte ca. CHF 300.00 Im Preis inbegriffen sind täglich ein reichhaltiges Frühstück und ein Abendessen, tagsüber Wasser, Tee und Kaffee sowie Obstschale und kleiner Snack. Nicht inbegriffen: Das Essen auf der Fahrt nach Agathia bei der Anreise und am letzten Abend ein Abendessen auswärts (Insgesamt etwa 50 Euro).
Zusätzliche Kosten	Flug, Anteil Automiete, das Essen auf dem Weg nach Agathia, das Nachtessen am letzten Abend, zusätzliche Getränke und (Empfehlung) eine Annulationskostenversicherung
Anmeldung	An Andrea Steiner mit untenstehendem Talon oder per Mail an info@insich.ch . Die Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt. Auskünfte/Informationen bei Andrea Steiner 079 704 17 17.
Anmeldefrist	Montag, 16. Februar 2026
Kleingruppenzuschlag	CHF 250.00 (6 Teilnehmende)
Annulationskosten	Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen, werden folgende Annulationskosten verrechnet: 60 Tage vor Kursbeginn: 50% der gebuchten Leistung 30 Tage vor Kursbeginn: 100% der gebuchten Leistung.

Anmeldung

Anmeldetalon an	Andrea Steiner, insich, Löwenmatte 294, 6197 Schangnau
Ich melde mich verbindlich für die Woche «Sich innerlich verfeinern!» vom 14.5. bis 23.5.2026 auf Kreta an:	
Name, Vorname	
Adresse, Ort	
Telefon, Mail	
Unverträglichkeiten beim Essen, Allergien	
Bemerkungen	
Datum, Unterschrift	