

*Yoga, Pilates & smovey – Dein Highlight für Körper, Geist und Seele
Retreat & Training & Urlaub auf Lesbos/Griechenland*

Zeit für DICH an einem perfekten Ort

Sonntag, 26. April – Sonntag, 3. Mai 2026

Hotel Votsala, 81100 Pyrgoi Thermis, Lesbos (Lesbos), Greece

Seminarleitung: Christiane Sasse

Ein Augenblick voller Gefühl wirkt länger als ein Jahr voller Worte



Momente die das Herz berühren und Körper und Seele stärken

Es gibt keine Zufälle! Schon lange denke ich über einen besonderen Seminar-Urlaub am Meer nach. Nun hat mir eine Freundin begeistert berichtet und mir die herrlichsten Bilder gezeigt von diesem Ort, an den ich dich nun einfach einladen muss.

Selfcare – alles, was dich nährt, trägt, inspiriert und glücklich macht – alles, was dich stärkt, robuster und gelassener macht – alles womit DU bestens einmal nur für DICH sorgst.

Das Hotel und die beiden Seminarhäuser Villa Daphnis & Chloe liegen direkt am Meer. Um einen alten Feigenbaum herum entstand eine klosterähnliche Atmosphäre. Es ist ein perfekter Ort für Retreats, ein Ort an dem Menschen zusammenkommen, sich eine Auszeit zu gönnen und neue Energie tanken.

Es gibt einen wunderschönen Yogaraum und eine geeignete Fläche im Garten sowohl für Yoga, Meditation und Entspannung, als auch für körperlich stärkende Trainingseinheiten. Die Umgebung ist perfekt für smoveyWalks geeignet.

Unterkunft

Es gibt geräumige Apartments, in denen jeweils 1–3 Gäste bequem Platz finden. Um die gesamte Villa privat für Ihre Gruppe zu reservieren, einschließlich der Räume für den Unterricht (Indoor-Shala und Theater), **benötige ich eine Mindestbuchung von 9 der 11 Apartments.**

Preise

70 € pro Zimmer bei Einzelbelegung

80 € pro Apartment bei Einzel- oder Doppelbelegung

90 € pro Apartment bei Dreierbelegung oder mehr

Diese Preise beinhalten:

Ein reichhaltiges, hausgemachtes Frühstücksbuffet mit Marmelade aus unseren eigenen Obstbäumen sowie vegetarischen, veganen und glutenfreien Optionen (je nach Wunsch).

Kostenlose Nutzung aller Gemeinschaftsbereiche der Villa, einschließlich unserer Shala im Innenbereich und des Freilufttheaters in den Olivenhainen, für den Unterricht.

Wenn wir neben dem Frühstück weitere Mahlzeiten und Inspiration dazu wünschen, können wir dies gemeinsam arrangieren.

Pauschale Retreat 390,00 €.

Warum Lesbos?

Lesbos bietet ein einzigartiges Retreat-Erlebnis – authentisch, unberührt und voller positiver Energie. Mit riesigen Süßwasserreservoirs unter dem Vulkangestein blüht die Insel in ihrer natürlichen Schönheit und hat im Laufe der Jahrhunderte Aristoteles, Theophrast, Arion und Sappho inspiriert. Im Gegensatz zu den überlaufenen Touristeninseln finden Sie hier Weite, Ruhe und Authentizität.

Stille schmecken. Weite atmen. Raum erschaffen. Freiheit fühlen. Klarheit und Frieden finden. Diese Tage gehören ganz dir – fern vom Alltag, nah bei dir selbst.

Was dich erwartet:

- **Stabilität und Balance fühlen** – wieder klarsehen und dich stärken
 - **Energie zurückgewinnen** – dein Gleichgewicht neu justieren
 - **Innere Kräfte aktivieren** – dich auf deine stärksten Ressourcen zurückbesinnen
 - **Deinen Fokus neu ausrichten** – auf das, was wirklich zählt: deine Herzenskräfte
 - **Gemeinschaft erleben** – Verbundenheit und das Gemeinsame neu entdecken
-

Seminarbegleitung

Täglich

- **Morgens:** Sanfte, stärkende Yogapraxis – Varianten für jedes Level
- **Frühstücksbuffet** mit heimischen Produkten
- **Täglich:** Impulse zu einer lebensnahen dich & deine Gesundheit stärkende Lebens-Philosophie, neue Perspektiven
- **Freizeit:** Wandern, ausruhen oder einfach die Aussicht genießen
- **Nachmittag und/oder abends weitere entspannende und stärkende Trainings mit Pilates und smovey**
- **Täglich** Austausch, Tiefen-Entspannung, bewegte Meditation und gemeinsam Singen – und einfach Beisammensein

Über mich



Seit 42 Jahren lebe ich meine Berufung als Trainerin, Yogalehrerin (BdY/EYU), als zertifizierte Rücken-& Pilatestrainerin und Seminarleiterin. Ein Schwerpunkt ist Yogatherapie. Meine Leidenschaft ist es, Menschen in Bewegung und Begeisterung zu bringen, ihnen viele Ideen für ein gesundes, selbstbestimmtes Leben zu geben – und Bewegungs-Freude miteinander zu teilen.

Bist du bereit, dir selbst diese Zeit zu schenken? Dann begleite mich in die Stille dieser Oase – und zu neuer Kraft , Klarheit und innerer Stärke in dir.