

## Samstag

tagsüber Anreise nach Heraklion, Transfer nach Mirtos und Bezug der Quartiere

17:00 Uhr: Spaziergang im Dorf

19:00 Uhr: Abendessen in Mirtos

## Sonntag

09:00 Uhr: Frühstück

10:30 Uhr: Herzlich Willkommen  
durch deine Seminarleiter  
Organisation, allg. Informationen, Fragen  
Kennenlernen, Meditation  
Seminareinheit zum 1. Tagesthema (mit Pausen)

14:30 Uhr: Freizeit und Meer

19:00 Uhr: Abendessen in Mirtos

## Montag

07:30 Uhr: Qi Gong bei Sonnenaufgang (wahlweise direkt am Strand -  
wer will kann anschließend ins Meer)

09:00 Uhr: Frühstück

10:30 Uhr: Abfahrt zur Wanderung am Minoan Pfad  
Aufstieg ca. 90 Minuten  
Gipfelmeditation, Abstieg und Rückkehr  
(feste Schuhe, kleiner Rucksack, Sonnenschutz, Trinkflasche)

14:30 Uhr: Freizeit und Meer

16:30 Uhr: Aufstellungen I

19:30 Uhr: Abendessen in Mirtos

## Dienstag

07:30 Uhr: Qi Gong bei Sonnenaufgang

09:00 Uhr: Frühstück

10:30 Uhr: Meditation  
Nachlese zum Vortag  
Seminareinheit zum 2. Tagesthema (mit Pausen)

14:30 Uhr: Freizeit

16:30 Uhr: Aufstellungen II

19:00 Uhr: Abendessen in Mirtos

## Mittwoch

07:30 Uhr: Qi Gong bei Sonnenaufgang am Strand und Meer

09:00 Uhr: Frühstück

10:30 Uhr: Nachlese zum Vortag  
Meditation  
Seminareinheit zum 3. Tagesthema (mit Pausen)

14:00 Uhr: Ausflug in die Berge mit Besuch bei Stefanos  
Führung im Kräutergarten, Jause, Meditation und  
Gespräche am Kraftplatz mit Blick zum Meer

18:00 Uhr: Abendessen in den Bergen

## Donnerstag

07:30 Uhr: Qi Gong bei Sonnenaufgang

09:00 Uhr: Frühstück

10:30 Uhr: Freizeit

13:30 Uhr: Seminareinheit zum 4. Tagesthema mit  
Meditation, Pausen und Seminarabschluss

14:30 Uhr: Aufstellungen III  
17:30 Uhr: Schlussritual bei Sonnenuntergang am Strand  
19:00 Uhr: Abendessen in Sindonia

Freitag

07:30 Uhr: Qi Gong bei Sonnenaufgang  
09:00 Uhr: Frühstück  
10:30 Uhr: Tagesausflug mit Besuch einer venezianischen Ausgrabung  
Besuch eines Olivenhaines mit Olivenölverkostung,  
Museumsbesuch, Strandzeit  
19:00 Uhr: Abendessen in Ierapetra

Seminareinheiten beinhalten neben dem jeweiligen Tagesthema angeleitete Meditationen mit Musik, Gruppenarbeiten, Vorträge und viel Meer...