

Kreta ist ein Ort ursprünglicher Kraft.

Hier begegnen sich Berge und Meer, Wind und Licht, Geschichte und Gegenwart. Diese Reise lädt dich ein, gehenden Herzens unterwegs zu sein – aufmerksam, genussvoll und in tiefer Verbindung mit dir selbst und der Natur.

Unsere Tage beginnen mit sanften Morgenimpulsen:

Atem, Stille, ein Gedanke, ein Duft. Elemente der Aromatherapie begleiten diese Einstimmungen und öffnen die Sinne für den Tag. So gehen wir gesammelt und präsent in die Landschaft hinaus.

Die Wanderungen führen durch Küstenpfade, Schluchten, Olivenhaine und Berglandschaften. Sie sind variabel gestaltet – von leicht bis anspruchsvoll, sodass jede\*r im eigenen Tempo unterwegs sein kann. Es geht nicht um Leistung, sondern um bewusstes Gehen, Wahrnehmen und Ankommen.

Unterwegs widmen wir uns der Heilkräuterkunde:

Wir lernen heimische, endemische Pflanzen Kretas kennen und verbinden dieses Wissen mit der ganzheitlichen Sichtweise der Hildegard von Bingen. Erde, Pflanze und Mensch stehen in Beziehung – diese alten Weisheiten werden im Erleben der Landschaft wieder lebendig.

Immer wieder erreichen wir Kraftorte – Plätze der Sammlung und Ausrichtung. Orte, an denen sich Ruhe ausbreiten darf und neue Klarheit entstehen kann.

Nach den Wanderungen schenkt uns das Meer seine heilsame Kraft:

Baden an wunderschönen Stränden, in stillen Buchten oder weiten Lagunen, wirkt wie ein natürliches Ritual der Reinigung und Erneuerung.

Ein besonderer Tag führt uns zum intuitiven Bogenschießen im Naturpark oder Genießen der grandiosen Aussicht und der Natur.

In der Stille der Natur verbinden sich Körper, Atem und Fokus. Das Loslassen des Pfeils wird zur Übung im Vertrauen – ein kraftvolles, zugleich meditatives Erlebnis.

Auch die kretische Musik begleitet diese Reise:

Klänge aus venezianischer, osmanischer und heutiger Zeit, die Geschichten von Sehnsucht, Widerstand und Lebensfreude erzählen. Musik als Erinnerungsträger – tief verwurzelt im Land und in den Menschen.

Ein achtsamer Spaziergang durch die Altstadt von Chania öffnet einen weiteren Raum:

Zwischen venezianischen Gassen, osmanischen Spuren und dem Meer erleben wir Geschichte nicht als Vergangenheit, sondern als lebendige Schicht der Gegenwart.

Begegnungen mit den herzlichen, bodenständigen Menschen Kretas, gemeinsame Mahlzeiten in kleinen Tavernen und Zeit für Austausch lassen Gemeinschaft entstehen – still oder lebendig, ganz nach Bedürfnis.

Diese Reise schenkt dir

Genussvolles Wandern von leicht bis anspruchsvoll

Morgenimpulse & Aromatherapie zur Einstimmung

Heilkräuterkunde nach Hildegard von Bingen & Wissen über  
endemische Pflanzen

Baden, Kraftorte & Naturerfahrung

Intuitives Bogenschießen als Weg der Sammlung

Musik & Kultur Kretas (venezianisch, osmanisch, modern)

Einen bewussten Spaziergang durch Chania

Raum für Stille, Tiefe und Verbundenheit

Diese Reise richtet sich an Menschen, die

Natur als Lehrerin erfahren möchten,

die offen sind für innere Prozesse,

und die sich nach Erdung, Weite und Sinn sehnen.

Gehend erinnern wir uns.

Im Wasser lösen wir uns.

Im Rhythmus Kretas finden wir zurück in unsere Mitte.