

Burn in statt Burn out

Coaching-Reise auf Kreta



Hier finden Sie:

1. Kurzer Wanderungsverlauf
2. Fotos von einigen Reisetationen
3. Teilnahme- und Stornobedingungen
4. Anmeldung
5. Liste der Ausrüstungsgegenstände

Grundsätzliches:

Bei dieser Reise geht es um Ihre Kondition, Ihre Glaubenssätze und um Ihr Veränderungspotential. Auch darum, sich in einem gruppendynamischen Prozess zu bewähren.

Strategien, die Sie sich in Ihrem Alltag zurechtgelegt haben, funktionieren anderorts oft nicht mehr. Sie müssen hier etwas Neues erfinden.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit unter therapeutischer Begleitung eine Woche auf Kreta zu verbringen. Bei dieser Reise werden Sie nicht nur die Schönheit von Kreta auf einzigartige Weise erleben, sondern auch sich selbst.

Sie werden Ihre eigenen Grenzen und Ressourcen entdecken, Sie müssen Ihr Gepäck selbst tragen und sollen trotzdem ein Ziel erreichen. Sie werden am Meer entlangwandern, entweder von der Sonne geplagt oder vom Regen gepeitscht werden, und Sie werden die Freiheit der Natur zu Ihrer eigenen machen.

Anreise:

Wir werden vom Flughafen Wien nach Chania auf Kreta und retour fliegen. Von Chania geht es mit dem Taxi nach Elafonissi, dem Ausgangspunkt der Reise.

Wanderverlauf:

Diese Wanderbeschreibung ist rudimentär und kann sich verkürzen oder verlängern.

Der **1. Tag** bringt uns nach Elafonissi, wo wir uns klimatisieren und auf die Wanderung vorbereiten.

Der **2. Tag** führt uns von Elafonissi nach Paleochora. Eine angenehme Wanderung mit etwas bergauf- und bergab, die schon Ausdauer erfordert.



Der **3. Tag** wird uns nach Sougia bringen, eine mittelschwere Wanderung am Meer entlang. Vorbei an den Ausgrabungen von Lyssos, zur ersten Quelle, wo wir den Flair und Mythos einer zweitausend Jahre alten römischen Siedlung erleben.



Am **4. Tag** werden wir von Sougia mit dem Boot zur Tripiti-Bucht gebracht und wandern an der Küste entlang nach Agia Roumeli. Diese Strecke hat hochalpinen Charakter, daher ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.



Der **5. Tag** ist ein Rasttag – wir genießen hier Strand und Sonne und lassen uns von Pavlo und Anna in Ihrem Strandrestaurant verwöhnen. Dieser Tag steht speziell auch für Körper- und Therapiearbeit zur Verfügung.



Am **6. Tag** wandern wir zur Marmara-Bucht, wo wir gemeinsam Essen und nach einem kurzen Aufenthalt die Aradena-Schlucht besteigen. Von Aradena steigen wir nach Loutro ab. Dies ist der längste und schwerste Teil der Wanderung, erfordert Zähigkeit und Durchhaltevermögen, belohnt aber mit traumhaften Aussichten.



Am **7. Tag** wandern wir von Loutro der Küste entlang nach Chora Sfakia, von wo uns das Taxi nach Chania zurückbringt. Nach Besichtigung der antiken Altstadt fliegen wir gemeinsam nach Wien zurück.

Vorraussichtliche Flugzeiten:

Abflug Wien: 17.5.2024, 15:15 Uhr

Abflug Chania: 24.5.2024, 19:10 Uhr

Teilnahme/Zahlung und Stornobedingungen:

a) Teilnahmebedingungen:

- Jeder Teilnehmer haftet für sich und seine Handlungen.
- Das gesundheitliche Risiko hat jeder Teilnehmer für sich selbst zu prüfen und zu tragen.
- Die Teilnahme an der Wanderung ist freiwillig und erfolgt auf eigenem Risiko.
- Die persönliche Ausrüstung hat jeder Teilnehmer selbst zu stellen.

b) Zahlungsbedingungen:

- Gesamtpreis inkl. Flug, Taxikosten auf Kreta € 1.250,--.
- Mit der Anmeldung wird der Gesamtbetrag mittels Honorarnote vorgeschrieben.

c) Stornobedingungen:

- Nach Anmeldung ist bei Stornierung eine Bearbeitungsgebühr von € 100,-- und die Stornogebühr für den Flug fällig.
- Die Stornogebühr für den Flug wird ohne Aufschlag weiterverrechnet und richtet sich nach den Stornobedingungen der Fluggesellschaft.

d) Anmeldung:

- Per Mail an vovsik@vovsik.at
- Mit der Anmeldung sind folgende Daten zu übermitteln:
Name, Geburtsdatum, Anschrift, Reisepass-Nummer oder Nummer des Personalausweises.

Persönliche Ausrüstung:

- 1 Paar Bergschuhe (keine Wander- oder Trekkingschuhe)
- 1 lange Wanderhose
- 2 kurze Wanderhosen
- 1 lange Hose (besonders leicht aus Baumwolle für den Abend)
- 1 Kopfbedeckung (Sonnenschutz)
- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnencreme (mind. Schutzfaktor 30)
- 1 Regenschutz
- 2 Paar Wandersocken
- 1 Paar Baumwollsocken
- 2 Wanderunterhosen
- 2 Wanderleibchen kurzarm (bzw. Trikots für die Damen)
- 1 Shirt kurzarm Baumwolle
- Badebekleidung
- 1 Pulli (Vlies)
- Zahn- und Körperpflege (sparsam)
- 1 Handtuch klein
- Blasenpflaster
- Ev. Muskeltonikum/Magnesium/Isostar
- 1.-Hilfe-Set
- 1 Paar leichteste Sandalen oder Schlapfen