



*Dann Besonderen
auf des Spass.*

📍 KRETA • GRIECHENLAND

Kretische Auszeit am Meer

10 Tage Wanderungen, Zeit und Achtsamkeit - eine ausgewogene Standortreise

GRUPPENREISE 3–8 Reisende	AKTIVITÄTEN • Slow • Wandern oder Trekking • Wasseraktivitäten • Yoga	ANFORDERUNGEN 1,5 von 5	REISECODE GRL08
-------------------------------------	---	-----------------------------------	---------------------------

- ✓ Eine Reise in Balance: Wanderungen, Wissen und Wohlbefinden
- ✓ Wanderungen in verschiedenen Regionen und Auszeiten am Meer
- ✓ Basic Body Awareness und Qigong - nichts muss, vieles kann
- ✓ Kräuter und mediterrane, vegetarische Küche zum Mit- und Nachmachen

Die Reise im Überblick

Weniger ist mehr – die Kunst der Einfachheit

Πρώτα η υγεία, prota i ygeia – Gesundheit steht an erster Stelle, sagen die Griechen seit jeher, alles andere kommt danach. Zurück zu den Grundlagen, zurück zur Einfachheit, zur Basis – ein Motto, das diese Reise prägt – sowohl in den Bewegungsformen als auch beim Essen. Diese Reise mit Standort in Mirtos an der Südküste ist anders: Mit leichten bis mittelschweren Wanderungen, achtsamen Bewegungsformen und vegetarischer Kost laden wir ein zu neuen Perspektiven und gesunden Erkenntnissen.

Wandern, Auszeit und Genuss

Wanderungen, Übungen, Zeit für Rückzug und Individuelles – diese Elemente sind ausgewogen. Und Mirtos direkt am Meer ist ein idealer Ort. Bewusst wird früh in den Tag gestartet – der sommerlichen Temperaturen wegen. Angela arrangiert das Frühstück als Picknick für unterwegs, in ihrem Garten oder an der Strandpromenade. Ausgesuchte, vegetarische Kost komplettiert den Reisecharakter. Wer Fisch mag, wird ihn nicht missen müssen. Einige Nachmittage und ein kompletter Tag bieten Zeit und Raum für Individuelles, Shiatsu-Behandlungen, zum Lesen, Verweilen am Meer Am Abend trifft sich die Gruppe wieder und genießt in ausgesuchten Tavernen.

Basic Body Awareness und Qigong an Kraftorten

Unter Basic Body Awareness (BBAT) sind einfache und achtsame Bewegungen zu verstehen, die die Körperwahrnehmung verfeinern. Dabei wird die Haltung verbessert und Stress abgebaut. Reiseleiterin Lisa ist ausgebildete BBAT-Trainerin und Shiatsu-Therapeutin. Am Strand, im Olivenhain und auf den Wanderungen lässt sie die kleine Gruppe an ihrem Wissen und ihren Techniken teilhaben. Zudem bietet sie in der freien Zeit Shiatsu-Behandlungen an. Ergänzend zeigt Angela einfach zu lernende Qigong-Übungen, die sich gut für Anfänger eignen. Sie praktiziert seit Jahren und teilt ihre routinierte Praxis gern mit ihren Gästen.



Kartenskizze der Reiseroute (nicht maßstabsgetreu).

Reisedaten auf einen Blick

Reisecode	GRL08
Reisedauer	10 Tage
Reiseländer	Kreta · Griechenland
Reiseart	Gruppenreise, 3–8 Reisende
Aktivitäten	Slow, Wandern oder Trekking, Wasseraktivitäten, Yoga
Unterkünfte	Hotels und Pensionen
Anforderungen	1,5 von 5
Veranstalter	schulz aktiv reisen e.K.

Anforderungen: 1,5 von 5

- Für leichte bis mittelschwere Wanderungen mit Gehzeiten zwischen 2 und 4 Stunden braucht es normale Kondition und Trittsicherheit.
- Wegen der sommerlichen Temperaturen starten die Wanderungen in den frühen Morgenstunden, einige Nachmittage bieten hierfür den geruhsamen Ausgleich.
- Für die Bewegungskombination aus Basic Body Awareness und Qigong sind keine Vorkenntnisse bzw. Erfahrungen notwendig. Nichts muss, vieles kann. Wir geben wertvolle Tipps und Übungsfolgen für die eigene Praxis zu Hause.
- Aufgeschlossenheit und Neugier für neue Bewegungen und Interesse für gesunde und ausgewogene Kost dürfen gern Ihre "Begleiter" bei dieser Reise sein.



Unsere Auszeit lädt bei sommerlichen Temperaturen zum Frühstück in Angelas Garten (Foto: Angela Sturmayr)



Bei der Wanderung vom Bergdorf Riza wartet das Frühstück in Tertsa am Strand

Reiseverlauf

1. Tag

Anreise nach Kreta und gemeinsames Kennenlernen beim Begrüßungssessen

Nach Ihrer Ankunft in Heraklion geht es nach Mirtos an die Südküste (Fahrt dauert ca. 70 min). Wir versuchen die Fahrten zu bündeln, werden jedoch keine langen Wartezeiten aufkommen lassen. Am Abend lernen Sie beim Begrüßungssessen in einer Taverne an der Strandpromenade Ihre Reiseleiterin Angela sowie alle Mitreisenden kennen. Bei später Ankunft in Mirtos (nach 21 Uhr) wartet ein abendlicher Snack auf Ihrem Zimmer.



Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Abendessen

2. Tag

Angela's Garten: Frühstück, Basic Body Awareness, Qigong – ankommen

Lisa holt Sie heute Morgen von Ihrer Unterkunft ab – gemeinsam gehts zur Willkommensrunde beim Frühstück in Angelas Garten. Lisa gibt eine Einführung ins Basic Body Awareness, der dann gleich eine erste praktische Übung folgt. Angela macht vertraut mit Qigong. Genießen Sie bis zum Abend und gemeinsamen Essen das ruhige Dorf, den Strand und die Berge der Umgebung.



Einführung Qigong & Basic Body Awareness • Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

3. Tag

Wanderung von Riza nach Tertsä an der Südküste mit Lisa

Am frühen Morgen - noch vor dem Frühstück - geht's ins höher gelegene Dorf Riza: Hier startet die erste Wanderung gemächlich hinunter bis an die Küste in Tertsä.

Das Frühstück wird dort in einer Taverne genossen, es bleibt genügend Zeit für einen Sprung ins Meer. Zurück nach Mirtos lässt es sich traumhaft über die Küstenstraße laufen immer mit Blick aufs Meer oder der Minibus bringt Sie zurück. Am Nachmittag warten in Angela's Garten schönste Übungen und Zeit zum Innehalten. Ihr Abendessen genießen Sie in einer Taverne in Mirtos.



(Foto: Ines Schmitt)

Wanderung: ca. 2,5 bis 3 h, - 450 Hm, gemächlich bergab auf Fahrwegen; 90 min Basic Body Awareness und Qigong • Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

4. Tag**Selakano – im kretischen Wald – Wanderung mit Lisa**

Diese wunderschöne Wandertour kann auch bei wärmeren Temperaturen erfolgen, sie bietet reichlich Schatten und auf über 1000 m Höhe ist es kühler. Auf zum Teil fast märchenhaften Waldwegen wandern Sie im größten zusammenhängenden Waldgebiet von Ostkreta. Das mitgebrachte Picknick schmeckt in der Natur am besten. Am Abend kommen Sie zum gemeinsamen Essen in Mirtos wieder zusammen.



Wanderung: ca. 4 h, +/- 300 Hm, mehrmals bergauf und bergab auf zum Teil steinigen Waldpfaden •
 Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

5. Tag**Natürliche Ernährung – Kochen mit Angela im Happy Garden**

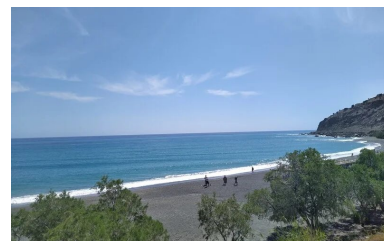
Der frühe Morgen startet mit gemeinsamen Übungen am Strand. In einem Café in Mirtos wartet das Frühstück auf Sie. Am Nachmittag können Sie mit Angela kochen. Sie werfen einen Blick in ihren Garten, was er zu dieser Jahreszeit zu bieten hat, und natürlich hat Angela schon einiges vorbereitet. Wie kochen und essen die Kreter, wenn sie kein Fleisch essen? Sie sind herzlich eingeladen, sich eine wunderbare kretische Mahlzeit zu krediszen.



90 min. Basic Body Awareness und Qigong am Morgen • Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

6. Tag**Sanfte Bewegungseinheiten am Strand, Shiatsu und viel Ruh ...**

Nach einer morgendlichen Bewegungseinheit am Strand mit Lisa nehmen Sie das späte Frühstück in Angelas "Happy Garden" ein. Der Rest des Tages gehört Ihnen. Lisa bietet wertvolle Shiatsu Behandlungen an.



Ines Schmitt

90 min. Basic Body Awareness und Qigong am Morgen • Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück

7. Tag**Kräuterwanderung an der Nordküste von Lastros nach Mochlos mit Angela**

Am frühen Morgen fahren Sie nach Lastros, ein sehr schönes Dorf im Norden. Der Rundgang durchs Dorf lenkt die Aufmerksamkeit auf die vielen Töpfe vor den Häusern bepflanzt mit aromatischen Kräutern. Sie wandern stetig bergab zur Küste, wild wachsende Kräuter am Wegesrand. Gefrühstückt wird unterwegs an einer kleinen Kapelle. Im Örtchen Mochlos angekommen, wartet das Meer auf Sie. Ihr Kräuterwandertag klingt genussvoll mit einem Essen am Meer aus, und was könnte da besser passen als vegetarische Gerichte mit Kräutern und frischer Fisch.

Wanderung: ca. 3 h, ca. +/- 350 Hm auf Pfaden, Schotterstrassen und teilweise im steinigen Flussbett •
 Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

8. Tag**Pefki Schlucht und Baden im Lybischen Meer –
Wanderung mit Lisa**

Sie starten früh – eine ca. einstündige Anfahrt führt Sie ins fantastisch gelegene Bergdorf Pefki. Eine Rundwanderung geht oberhalb und zurück durch die kleine aber sehr eindrucksvolle Schlucht, die Sie beeindrucken wird. Unterwegs genießen Sie das von Angela vorbereitete Frühstücks-Picknick. Am Nachmittag erwarten Sie in Angelas Garten wieder wunderbare Übungen. Abendessen in einer Taverne in Mirtos.



Wanderung: ca. 2 ½ bis 3 Stunden, ca. +/- 250 Hm (stets bergab und bergauf auf vorwiegend alten Pfaden) •
Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

9. Tag**Kato Simi – in Stille wandern und neue Erfahrungen
mit Lisa**

Am frühen Morgen fahren Sie ins Bergdorf Kato Simi, die Welt der Schäfer, Bienen und alter knorriger Bäume. Ein alter Pfad führt hinauf zu einem schattigen Platz - Lisa überrascht mit einigen Übungen in schönster Natur. In Stille setzen Sie ihren Weg fort, bis zum höchsten Punkt, an dem es noch einmal erhellend und Zeit für ein leckeres Frühstück wird. Beim abendlichen Tourabschlussessen blicken Sie gemeinsam zurück auf entspannte, aktive Tage, die Ihnen wahrscheinlich neue Erfahrungen geschenkt haben.

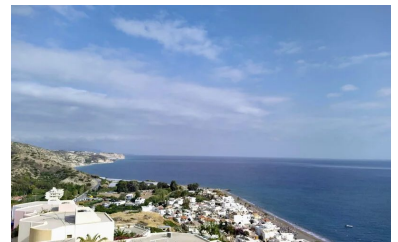


(Foto: Ines Schmitt)

Wanderung: ca. 2,5 bis 3 h, ca. +/- 400 Hm, auf Waldwegen mit teils steinigem Untergrund • Übernachtung in Pension im Einzel- oder Doppelzimmer mit privatem Bad. • Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

10. Tag**Abreise oder individuelle Verlängerung**

Heute endet Ihre wohlthuende Auszeit. Oder Sie bleiben noch ein Weilchen. So oder so, Sie kommen gewiss eines Tages wieder zurück auf diese Insel mit ihren verborgenen Schätzen und Kraftorten. Frühstück erhalten alle Frühabreisenden als Lunchpaket, und in einem Café in Mirtos für alle Gäste, die bis zum Aufbruch noch Zeit haben. Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich Zeit mit Ihrer Heimreise, nehmen Sie einen späten Flieger, wenn möglich. Noch besser: Sie verlängern und genießen noch.



(Foto: Ines Schmitt)

Mahlzeiten: Frühstück

Leistungen

Leistungen (ab/an Flughafen Heraklion)

- Flughafentransfers per Taxi oder Kleinbus
- Alle Transfers gemäß Programm im privaten Minibus oder PKW (angepasst an die Gruppengröße)
- 9 Übernachtungen in gepflegten Pensionen/Appartements im DZ mit Dusche/WC (Reisegruppe nächtigt ggf. in verschiedenen Unterkünften)
- 9x Frühstück, 1x Mittagessen, 7x Abendessen
(siehe Hinweise zur Verpflegung)
- Mind. 5 Bewegungseinheiten à 90 Minuten
(eine Kombination aus Basic Body Awareness angeleitet von ausgebildeter Trainerin Lisa und Qigong angeleitet von Angela)
- 5 facettenreiche Wanderungen
- Mediterraner, vegetarischer Kochkurs mit Angela
- Deutsch und Griechisch sprechende, örtliche Reiseleitung

Zusätzlich buchbare Leistungen

- Einzelzimmerzuschlag: 390 EUR
- Rail&Fly ab allen deutschen Bahnhöfen (2. Klasse): 95 EUR
- Flug nach Heraklion über uns buchbar
- Shiatsu Behandlung vor Ort bei Lisa buchbar
- Verlängerungsaufenthalt in Mirtos
- Transfer von Mirtos zum Flughafen Heraklion
bei individueller Verlängerung: 90 EUR
Verlängern Sie individuell in Mirtos, so arrangieren wir auf Wunsch den Flughafentransfer nach Heraklion. Sie können diesen auch noch vor Ort buchen.

Zusätzliche Ausgaben vor Ort

- Transfer nach Mirtos bei selbst gebuchtem Flug mit Ankunft außerhalb unserer Transferzeiten
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke

Reisetermine, Preise, Einzelzimmerzuschläge und die Verfügbarkeit ändern sich laufend und sind deshalb nicht Teil dieses Dokuments. Den tagesaktuellen Stand finden Sie auf der Reiseseite. schulz-aktiv-reisen.de/reise/grl08/

Ihre Reiseleitung



Angela Sturmayer

Angela Sturmayer, gebürtige Österreicherin, lebt seit 40 Jahren in ihrer zweiten Heimat Kreta. Besonders Ostkreta kennt die lizenzierte Bergwanderführerin wie ihre Westentasche und führt unsere Gäste auf bekannten und unbekannten Pfaden zu den schönsten Plätzen der Insel. Angelas besonderes Steckpferd ist die kretische Pflanzen- und Kräuterwelt, sowohl deren Verwendung als Heilmittel als auch kulinarischen Einsatz. Darüber hinaus hat sie die griechische Gesellschaft und Kultur über die Jahre intensiv kennengelernt und kann sicher so manches Geheimnis über die verschiedenen Brauchtümer der Insel lüften -



Lisa Miklin

Lisa Miklin, geboren 1983 und aufgewachsen in Wien/Österreich, ist diplomierte Shiatsu-Praktikerin und Physiotherapeutin. Neben ihrer Berufung, Menschen therapeutisch zu begleiten, ist sie begeisterte Bergwanderin und Reisende und machte in Kreta ihre Leidenschaft zum Beruf. 2018 kam sie nach Kreta und beschloss spontan und abenteuerlustig zusammen mit ihrem Partner in Südkreta zu bleiben und ein wildes Stück Land bewohnbar zu machen. Das Bergwandern ist für sie die tiefstnigste Art ein Land kennenzulernen.

Feedback unserer Reisegäste

Sieben Frauen reisen in Mirtos an, wir haben gehört, dass man eine kritische Auszeit nehmen kann. Bei Angela und Lisa gibt es ein tolles Programm zum Wohlfühlen von Anfang an. Wie Schneewittchen und die sieben Zwerge wandern wir in die Berge. Üben Quigong und BBAT im Zelt, am Strand, sogar im Wald, das tut uns allen gut, wissen wir schon bald. Bestens versorgt mit Angela's Picknick genießen wir jeden tollen Augenblick. Jede gibt auf Jede Acht, wie man das bei Schulz Aktiv so macht. Drum fällt's uns schwer jetzt Tschüss zu sagen nach diesen wunderschönen Tagen. Bleibt alle wohlbehalten und gesund, für's Wiederkommen gibt es ja einen Grund!

“

”

Ein Dankschön unsere Gruppe (Juni 2026)



Angelas „Happy Garden“ wartet auf seine Auszeit-Gäste (Foto: Angela Sturmayer)



Alles kommt frisch auf den Tisch

Hinweise zur Reise

Teilnehmerzahl

mind. 3 bis max. 8 Reisende

Absage bei Nichterreichen der
Mindestteilnehmerzahl bis 28 Tage
vor Reisebeginn vorbehalten.

Veranstalter

schulz aktiv reisen e.K.

Stand der Reiseinformationen

21.08.2026. Maßgeblich ist die
jeweils aktuelle Ausschreibung
unter [schulz-aktiv-
reisen.de/reise/grl08/](https://schulz-aktiv-reisen.de/reise/grl08/)

Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigen Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsbürger:

- Aktueller Personalausweis/Identitätskarte oder Reisepass

Sie besitzen eine andere Staatsbürgerschaft, als die oben genannten? Bei Ihrer Reisebuchung werden Sie über abweichende Bedingungen informiert.

An- und Abreise

Bitte wählen Sie bei selbst organisiertem Flug eine Verbindung mit Ankunft bis 17.30 Uhr. So erreichen Sie rechtzeitig Ihre Unterkunft und können am gemeinsamen Begrüßungssessen teilnehmen. Die Transferzeiten richten sich nach den Flugzeiten. Lange Wartezeiten vermeiden wir.

Individuelle Verlängerung

Gern arrangieren wir auf Ihren Wunsch eine individuelle Verlängerung in Mirtos oder in Kreta.

Verpflegung

Das Frühstück wird von Angela zusammengestellt, als Picknick zu den Wanderungen mitgegeben, in ihrem Garten oder in einem Lokal eingenommen. Die Frühstückszeiten sind variabel, je nach Tagesprogramm. Diese Reise hat vegetarische Verpflegung, auf Fisch muss jedoch nicht verzichtet werden. Das Abendessen wird in ausgewählten Tavernen in Mirtos eingenommen.

Sie buchen selbst Ihren Flug?

Bitte wählen Sie bei einem selbst organisierten Flug eine Verbindung mit Ankunft bis 17.30 Uhr. So erreichen Sie rechtzeitig Ihre Unterkunft und können am gemeinsamen ersten Abendessen teilnehmen. Unsere Transferzeiten richten sich nach den Flugzeiten unserer Gäste. Lange Wartezeiten vermeiden wir.

Häufige Fragen

Was ist Basic Body Awareness?

Bei Basic Body Awareness (Basis-Körperwahrnehmung) handelt es sich um eine spezielle, achtsamkeitsbasierte physiotherapeutische Bewegungsmethode. Sie verbindet westliche biomechanische Prinzipien mit östlichen Bewegungstraditionen (wie Tai-Chi) und zielt darauf ab, durch einfache Alltagsbewegungen (im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen) das körperliche und psychische Gleichgewicht zu stärken. Die Methode soll das eigene Körperbewusstsein vertiefen und helfen, ungesunde Bewegungsmuster oder Verspannungen zu erkennen und zu lösen. Weitere Detailinformationen unter: <http://www.bodyawareness.ch>.

Was ist Qigong?

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint Elemente des Kampfsports, wird allerdings mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen Qigong daher als eine Art meditative Bewegungsform.

Übersetzt bedeutet Qigong so viel wie „Arbeit am Qi“ (auch „Chi“ genannt, „tschi“ ausgesprochen). Dabei bezeichnet „Qi“ die universelle Lebenskraft, die nach den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) durch die Meridiane, die Leitbahnen des Körpers, fließt.

Krankheiten entstehen nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin durch eine Störung des Energieflusses. Eine Harmonisierung des Flusses (Qis) – etwa durch Sportarten wie Qigong oder Tai-Chi – habe daher eine heilende Wirkung. Mithilfe spezieller Übungen soll hier das Qi in die richtigen Bahnen geleitet werden.



Slow morning noch vor dem Frühstück am Strand (Foto: Angela Sturmyar)



Auf Kräuterwanderung an der Nordküste (Foto: Angela Sturmyar)

Wir sind gern für Sie da



PERSÖNLICHE REISEBERATUNG DURCH:

Yvonne Kautz

Telefon: +49 (0)351 266 25-28

E-Mail: yvonne.kautz@schulz-aktiv-reisen.de

Aktuelle Termine, Preise und freie Plätze

Reisetermine, Preise, Einzelzimmerzuschläge und die Verfügbarkeit ändern sich laufend und sind deshalb nicht Teil dieses Dokuments. Den tagesaktuellen Stand finden Sie auf der Reiseseite.

schulz-aktiv-reisen.de/reise/grl08/

Dieses PDF weiterleiten (Link öffnet immer die aktuelle Fassung):
schulz-aktiv-reisen.de/reise/grl08/pdf/



Reiseseite mit Terminen
und Preisen

schulz aktiv reisen

Bautzner Str. 39
01099 Dresden
Telefon: +49 351 266255
info@schulz-aktiv-reisen.de
schulz-aktiv-reisen.de

Öffnungszeiten

Mo–Fr 10–13 & 14–17 Uhr

schulz aktiv reisen ist ein Reiseveranstalter für
Natur- und Erlebnisreisen in kleinen Gruppen
weltweit



*Dann Besonderen
auf des Spant.*

Impressum und rechtliche Hinweise. Anbieter dieser Reise und verantwortlich für den Inhalt ist die schulz aktiv reisen, Bautzner Str. 39, 01099 Dresden. Das vollständige Impressum finden Sie unter schulz-aktiv-reisen.de/impressum/, die Datenschutzerklärung unter schulz-aktiv-reisen.de/datenschutz/ und die Allgemeinen Reisebedingungen unter schulz-aktiv-reisen.de/arb/.

Alle Angaben entsprechen dem Stand vom 21.08.2026 und dienen der Information; sie sind kein verbindliches Angebot. Änderungen des Reiseverlaufs aus wetterbedingten, organisatorischen oder örtlichen Gründen bleiben vorbehalten. Maßgeblich für eine Buchung ist ausschließlich die jeweils aktuelle Reiseausschreibung unter schulz-aktiv-reisen.de/reise/grl08/. Bildnachweis: schulz aktiv reisen, sofern nicht anders angegeben. Kartenskizze nicht maßstabsgetreu.