

GA MEE

CHI NENG QIGONG AAN DE KUST VAN KRETA

27 APRIL T/M 04 MEI 2026

WAT KUN JE VERWACHTEN:

Tijdens deze 8-daagse Chi Neng Qigong-reis ontdek je het zuiden van Kreta – een plek waar de zon vaak schijnt, waar de bergen de zee raken en waar het leven in een rustig ritme stroomt. Kennis en ervaring in Chi Neng Qigong is niet nodig, iedereen is welkom!

- Chi Neng Qigong in de natuur – oefen op het strand, in de vallei of op een berg met uitzicht over de Libische Zee.
- Back to basic in Tertsia – een kleine, rustige prachtige plek midden in de natuur, waar je kunt vertragen en opladen.
- Verblijf in Myrtos – gedeelde appartementen met volledig uitgeruste keuken, dichtbij het strand en de dorps sfeer.
- Rust en ruimte voor jezelf – tijd om te wandelen, zwemmen, lezen of gewoon niets te doen.
- De kracht van zon, zee en bergen – voel de energie van de kust, de zachte wind en de omliggende bergen.
- Lokale cultuur en eenvoud – proef de Kretenzische keuken, wandel door het dorp, ontmoet de vriendelijke bewoners.
- Kleine, aandachtige groep – ruimte voor verbinding, maar ook voor stilte en persoonlijke reflectie.
- Begeleiding met zorg en aandacht – oefeningen en meditatie afgestemd op de groep, zodat je lichaam en geest kunnen ontspannen.
- Elke dag kent een rustige opbouw met Qigong, goed eten, tijd voor jezelf, natuur en ontspanning

‘Een week om te vertragen en je te laten inspireren door het magische Kreta.’



LOCATIES:

Gedurende deze reis verblijf je met de groep op twee unieke locaties:

Terts, een oase in een groene vallei, vlak bij zee.

Myrtos, een klein paradijs aan de kust met uitzicht over de Libische Zee.

Elke dag kent een rustige opbouw met Qigong, goed eten, tijd voor jezelf, natuur en ontspanning.

EERSTE LOCATIE: Het dorpje Terts:

Terts ligt in een subtropische vallei aan de zuidkust van Kreta, met uitzicht op de Libische Zee.

Het dorp is klein, authentiek en niet toeristisch. Je vindt er vriendelijke mensen, helder zeewater, bananenbomen en stilte.

Met zo'n 320 zonnige dagen per jaar is dit één van de warmste en meest ontspannen plekken van Europa.

De accommodatie ligt op ongeveer 10-15 minuten lopen van het dorp en het strand – ideaal voor een ochtendduik of een wandeling door de vallei.

Je verblijft hier in kleine eco-hutjes, eenvoudig maar met veel liefde ingericht op een paradijselijke plek.

De gemeenschappelijke douche- en toiletruimte is netjes, schoon en comfortabel.

Een prachtig decor voor deze reis en een fijne plek om te landen.



TWEEDE LOCATIE : Myrtos – uitzicht over zee

Halverwege de week verplaatsen we ons van de groene vallei van Tertsia naar het kustdorp Myrtos, waar de zee en het dorpsleven het ritme bepalen.

Myrtos is een charmant en rustig dorp aan de zuidoostkust van Kreta, met smalle straatjes, witte huisjes, bloemen en gezellige taverna's direct aan het strand. De sfeer is ontspannen en vriendelijk – precies zoals het eiland bedoeld is.

Hier verblijf je in een appartementje in een knus en gezellig appartementencomplex met keuken, op een berg iets boven het dorp, met een schitterend uitzicht over de zee en de bergen.

Het strand en de restaurants liggen op loopafstand – ideaal om te genieten van de eenvoud van het Griekse leven, een goed gesprek en een maaltijd aan zee.



DE REIS : AGENDA

- **Dag 1 – Maandag 27 april – Aankomst in Tertsia**
Aankomst in het eco- paradijsje van Roxana & Vasilis.
We maken kennis, doen een eerste **CNQ training** en sluiten de dag af met een gezamenlijk welkomstdiner.
- **Dag 2 – Dinsdag 28 april – Tertsia**
Ochtendtraining CNQ, brunch. Vrije tijd om te ontspannen, te wandelen of te zwemmen.
In de namiddag een tweede **CNQ training** en aansluitend diner.
- **Dag 3 – Woensdag 29 april – Tertsia**
Ochtendtraining CNQ, brunch. Daarna tijd voor jezelf. 's Middags **CNQ training** op het strand en eten we samen.
- **Dag 4 – Donderdag 30 april – Van Tertsia naar Myrtos**
Ochtendtraining CNQ, ontbijt, transfer naar Myrtos . Aankomst bij Pamela en Nicolas, inchecken, **CNQ middagtraining**.
De avond is vrij om het dorp te verkennen en ergens aan zee te eten.
- **Dag 5 – Vrijdag 1 mei – Myrtos**
CNQ Ochtendtraining. De middag is vrij – bijvoorbeeld om te zwemmen, lezen of gewoon te genieten van het uitzicht.
CNQ Namiddagtraining op het strand of in de bergen.
Diner op eigen gelegenheid.
- **Dag 6 – Zaterdag 2 mei – Myrtos**
Ochtendtraining CNQ. Wie wil, kan deelnemen aan excursie naar de Sarakina Gorge.
In de namiddag **CNQ training**, diner op eigen gelegenheid.
- **Dag 7 – Zondag 3 mei – Myrtos**
Ochtendtraining CNQ, ontbijt en vrije middag. 's Middags **CNQtraining** en een gezamenlijk afscheidsdiner.
- **Dag 8 – Maandag 4 mei – Myrtos**
Laatste **CNQ-ochtendtraining** en gezamenlijk afscheidsontbijt.
Daarna nemen we afscheid en eindigt de reis.



ORGANISATOR VAN DEZE REIS:

ANNA SHREYA VAN WAMEL



Vanuit mijn liefde en verwondering voor Chi Neng Qigong en na het succes van de pilotreis naar Nepal, is deze nieuwe reis naar Kreta ontstaan.

Naast Nepal is Kreta voor mij een bijzondere plek, waar ik inmiddels al ruim acht jaar, samen met mijn partner, vele mooie avonturen heb beleefd. De natuur, het licht, de zee en de hartelijke mensen raken me steeds opnieuw – het eiland voelt als een tweede thuis.

Ik werk al meer dan 30 jaar in Nepal als ontwerpster en producent van luxe kleding en textiel met respect voor mens en milieu. Daarnaast begeleid ik andere ontwerpers in het realiseren van hun ontwerpen daar.

Ook ben ik via het Chi Neng Instituut gecertificeerd als Chi Neng Qigong-instructeur. Sinds 2016 beoefen ik deze vorm van Qigong dagelijks – iets wat me nog altijd vervult met energie, rust in het hoofd, een gezond lichaam, focus en een liefdevolle kring van Qigongvrienden.

Met enthousiasme en vol vertrouwen in Chi Neng Qigong en de magische energie van Kreta nodig ik je uit om mee te gaan op deze bijzondere reis.

Chi Neng Qigong is erom gedeeld te worden – net als de plekken die mij inspireren, zoals Kreta, waar natuur, eenvoud en stilte samenkomen.

INCLUSIEF

- Dagelijkse Chi Neng Qigong-trainingen en/of meditaties
- Alle overnachtingen
- All-inclusive verblijf in Tertsia (27 tot 30 april)
- Transfer van Tertsia naar Myrtos
- Wandelingen in de omgeving

EXCLUSIEF

- Vlucht (o.a. met Transavia)
- Transfers van/naar de luchthaven (kunnen wij wel voor je regelen)
- Autoverhuur (kunnen wij wel voor je regelen)
- Reisverzekering (verplicht)
- Niet vermelde lunches en diners
- Excursies (zoals hike door de Sarakina Gorge of een boottochtje)

Kosten: € 1349,- per persoon op basis van een gedeelde 2-persoonskamer / appartement. Toeslag op dit totaal bedrag voor een 1-persoonskamer: + € 250,-

Wil je eerder aan de reis beginnen of wil je jou verblijf verlengen op Kreta ? Wij helpen je graag met tips en suggesties .

Bij voldoende aanmeldingen (8 personen) ontvangen deelnemers een uitgebreide mailing met alle details over de locaties, het programma en alle andere belangrijke informatie.

Mocht je vragen hebben, neem gerust contact op met Anna Shreya:

shreya.anna@gmail.com tel.no: +31 6 11440187.

join me on: Instagram: wondersofqi

