

# Meditationsretreat - Der Weg der Wirklichkeit auf Kreta von 20. bis 27. Juni 2026

in Griechenland/ Kreta/ Souda Bucht in der Nähe von Plakias

Eine Woche Meditationspraxis an der Südküste Kretas.

Weit weg von den alltäglichen Verpflichtungen, gut umsorgt vom Team des Zentrum Philoxenia können wir uns ganz auf die Praxis konzentrieren. Und an den freien Nachmittagen Sonne, Strand, Meer und Berge genießen.



## Was Dich erwartet:

Die Praxis besteht im Wesentlichen aus Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) und Herzmeditation, dazwischen immer wieder Einheiten Inneres Yoga.

Wir praktizieren gemeinsam Meditation am Morgen, in der Vormittageinheit nach dem ausgedehnten Frühstück und in der Abendmeditation. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung für Sonne, Strand, Meer oder eine Wanderung in den Bergen im Rücken des Zentrums.

Mit fortdauernder Praxis sinken wir immer tiefer in das Herz, der Verstand kommt zur Ruhe, wir tauchen immer tiefer in die Stille ein.

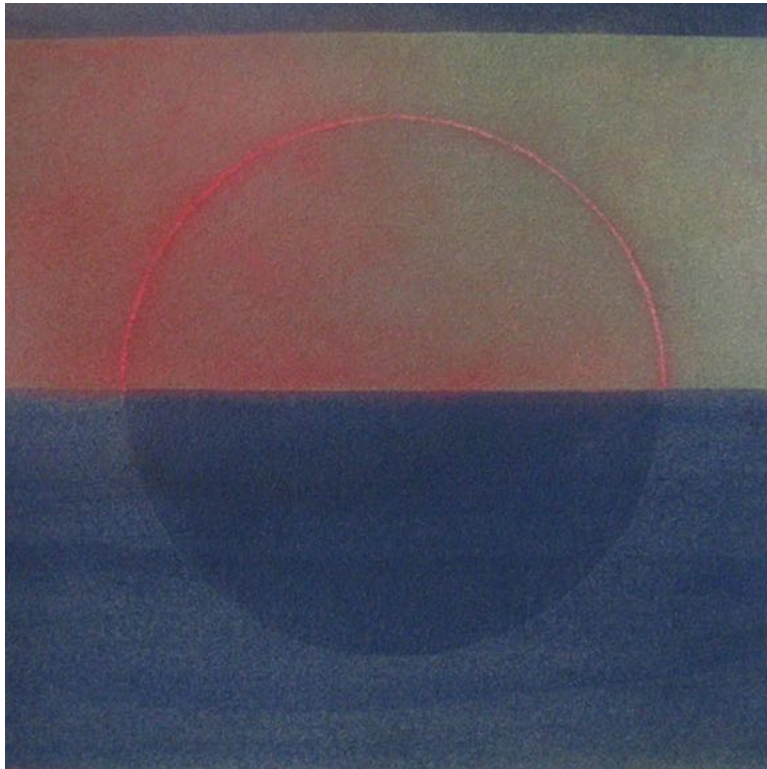
Wenn die Anspannungen des Egos schmelzen, können wir uns in Demut ganz dem Leben hingeben, so wie es sich von Moment zu Moment neu zeigt.

Dabei sind wir ganz wach - wahrhaftige Menschen, die einfach da sind.

[www.raich-trauner.com](http://www.raich-trauner.com)

Zentrum für Yoga, Achtsamkeit und Meditation





## **Die Praxis**

### **Achtsamkeitsmeditation**

Sitzen, den ganzen Körper fühlend und sich jeden einzelnen Moment des Atems gewahr seiend. Das Kommen und Gehen von Gedanken, Empfindungen, Gefühlen bemerken ohne diese zu bewerten. Wir bezeugen staunend, wie sich das Leben von Moment zu Moment entfaltet, handeln im Einklang und nehmen unseren natürlichen Platz ein.

### **Herzmeditation und Hingabe**

Hingabe an das „Ich bin“ – ohne dem „Ich bin“ ein weiteres Wort (Ich bin dies oder das) anzuhängen. „Ich bin“ schwingt auf subtile Weise in unserem ganzen Wesen, mit jedem Ein- und Ausatmen, ohne Unterbrechung. In seiner Wirkung entfaltet sich das Herz und lässt sich von den Ereignissen des Lebens berühren, ohne sich noch länger zu schützen.

Das Herz sehnt sich nur noch danach, den subtilen Nektar zu kosten, der die gesamte Manifestation durchdringt.

Wir verstehen immer deutlicher, dass die Realität nur unsere volle Zustimmung erfordert. Unsere Aufgabe ist es, unsere Bewegungen der Inbesitznahme, des Widerstands und der Verweigerung zu lockern, um dem Wesen, das wir sind, zu erlauben, zu erblühen. Wir kennen den großen kosmischen Plan nicht, aber wir können ihn uns vom Leben offenbaren lassen.

### **Yoga Intern –**

ist ein inneres Yoga aus Kashmir. Minimale Körperbewegungen, Atem- und Energielenkungen und Visualisierungen unterstützen uns, Spannungen im Körper fühlend aufzuspüren und diese schmelzen zu lassen.

[www.raich-trauner.com](http://www.raich-trauner.com)

Zentrum für Yoga, Achtsamkeit und Meditation



## Programmablauf

Samstag:	Anreise und Ankommen
Sonntag bis Freitag	
07:30 bis 08:30	Morgenmeditation
08:30 bis 10:00	Frühstück
10:00 bis 13:00	Seminareinheit am Vormittag
der Nachmittag steht individuell frei zur Verfügung	
18:30 – 19:15	Abendmeditation (mit Ausnahme am Donnerstag)
19:30	Abendessen
Samstag:	Abreise

## Kosten und Buchung

Reiseorganisation und Buchung über Inside-Travel GmbH <https://www.inside-travel.com/>

- 7 Nächte im Hotel Souda Mare
- inkl. 7x Frühstück und 6 x Abendessen
- Programm “Meditationsretreat - Der Weg der Wirklichkeit“
- Sammeltransfers ab/bis Flughafen Heraklion

Pauschale: Pro Person im Doppelzimmer € 1100,00

Aufpreis Einzelzimmer € 160,00

## Leitung

### Otto Raich MBA, MSc

Lehrer für Achtsamkeitsmeditation und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Coach, Supervisor und Organisationsentwickler. Zusammen mit seiner Frau Ulrike Leiter des Zentrums für Achtsamkeit, Yoga und Meditation in Linz, Österreich. Lehrt an verschiedenen Aus- und Fortbildungseinrichtungen in Österreich Meditation und MBSR. Eigene Praxis und Ausbildungen: Meditation und Yoga Intern bei Nathalie Delay, Zenweg in der Linie Leere Wolke, Energiearbeit bei Michael Barnett, MBSR Lehrer Ausbildung am IAS, Meditationsretreats in Vipassana/Theravada Tradition, Kontemplation Jesus Gebet im Haus Gries, Meditationstherapie bei Günther Vetter, Master Sozialwissenschaften Sigmund Freud Universität, MBA an der Open University Milton Keynes, UK



[www.raich-trauner.com](http://www.raich-trauner.com)

Zentrum für Yoga, Achtsamkeit und Meditation





**Teilnehmer\*innen Rückmeldungen von vergangenen Kreta Seminarwochen mit Otto im Zentrum Philoxenia (Otto Raich hat bereits 8 mal eine Sommerwoche an diesem Platz angeleitet):**

„Für mich war etwa Mitte der Seminarwoche innerer Friede deutlich spürbar, welcher sich bis zum Ende der Woche noch deutlich verstärkte. Ich spürte tiefe Dankbarkeit für die gemeinsamen wunderbaren Erfahrungen und Erlebnisse dieser Woche, die mich oft tief im Herzen berührt haben. Herzlichen Dank an Otto, an die Gruppe und an den wundervollen Platz.“ (Elfriede)

„Dankbar für eine Woche der Fülle, Tiefe und Stille – mit Meditation, achtsamen Körperübungen, Musik, informativem Gedankenaustausch und geselligem Beisammensein – bei Sonne, Wind und Meeresrauschen, gastfreundlicher Unterkunft und Verpflegung an einem wunderschönen Platz! Ich bringe in meinem Reisegepäck Lebendigkeit, Präsenz, Lebensfreude, erneuerte Kraft, Offenheit und Neugier, aber vor allem das bewusste Erleben des Moments in meinen Alltag mit.“ (Susanne)

„Wie schon die MBSR Kurswoche war auch diese Retreat-Woche eine einzigartige Erfahrung für mich. Der sehr spezielle Ort in Souda Mare und das sorgsam zusammengestellte Programm von Otto haben mir eine Woche der (Selbst-)Erfahrungen ermöglicht deren Wirkung noch lange anhalten wird und für die ich sehr dankbar bin.“ (Wolfgang)



„Eins sein mit dem was ist“, war eine wundervolle Woche in angenehmer Atmosphäre. Otto gestaltete die Woche mit Yoga- und Meditationsübungen, die mir sehr gut getan haben und die mich nach dieser Woche zum Weitermachen angeregt haben. Es entstand eine sehr gute Gruppenstimmung, die ein tiefes Eintauchen in jede Übung gefördert hat. Das kleine, idyllisch gelegene Hotel mit wunderschöner Bucht und glasklarem Meer und die sehr gute vegetarische Küche machten die Woche perfekt.“ (Maria)

„Für mich war es ein wunderschöner Urlaub, wo ich zur Ruhe kommen konnte. Ich habe das Hier und Jetzt an diesem besonders schönen Ort unter der sehr inspirierenden Anleitung von Otto genossen. Das gemeinsame Meditieren, mit den sehr emphatischen Gruppenteilnehmer\*innen, war für mich eine einzigartige energetische Erfahrung. Ich freue mich schon auf nächstes Jahr.“ (Hubert)

„Meine Teilnahme an der Woche in Kreta "Eins Sein Mit Allem Was Ist" im Juli 2022 war die beste Entscheidung meines Lebens! Otto Raich suchte vielfältige und feine Übungen aus, mit viel Achtsamkeit, Erfahrung, Empathie, Fingerspitzengefühl und dem Gespür, wann welche Übung für unsere Gruppe passend ist und energetisch mitgetragen wird. Die Übungen sind nicht nur aus dem MBSR Programm, sondern bunt gemischt mit Musik Einsatz, Bewegung/Tanz zur Musik, inspiriert u.a. von Nathalie Delay, Yoga intern und vielem mehr. Mit den teils überraschend neuen Übungen konnte es vorkommen, aus meiner "Comfort Zone" herausgerissen zu werden, auch Interaktive Übungen und Partnerübungen waren dabei...Einige der Übungen wirkten lange nach. Der kraftvolle und feine Platz und das Urlaubsfeeling von "Souda Mare" mit tollem vegetarischem Essen und Köstlichkeiten und viel Freizeit/Pause für Baden im Meer, Siesta, Entspannung ergaben eine besonders hohe Qualität für mich. Dadurch ermöglichte sich mir in Kreta ein total intensives und sinnliches Erspüren von "All dem was ist", sei es Winde, Sonne, Naturgewalten der Insel, Gefühle, Gedanken, Zikadengesänge, Ganzheitliche Natur Meditationserfahrung! Tiefgreifender und entspannender in diesem Format als jede "normale" Meeres Urlaubswoche. Einfach nur WOW. Danke Otto! Danke Gruppe!



# REISEANMELDUNG

## zum Meditationsretreat mit Otto Raich

Bitte vollständig ausgefüllt zusenden an INSIDE TRAVEL, Klaus-Honauer-Str. 1, D-83512 Wasserburg a.Inn,  
oder per Mail an [info@inside-travel.com](mailto:info@inside-travel.com) / Tel: 0049 (0)8071 - 2781, Fax: - 5824

Unter Anerkennung der beiliegenden Reisebedingungen melde ich mich hiermit zum » **Meditationsretreat - Der Weg der Wirklichkeit** « vom **20.06. – 27.06.2026** im **Zentrum Philoxenia** auf **Kreta** verbindlich an:

Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Datum: \_\_\_\_\_  
Nachname: \_\_\_\_\_ Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_ Handy-Nr.: \_\_\_\_\_  
PLZ-Ort: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

### Preise pro Person für Unterkunft mit 7x Frühstück & 6x vegetarisches Abendessen, Seminargebühr, kostenloser Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3x samstags zu fixen Zeiten):

- |   |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> Doppelzimmer mit Dusche/WC/Balkon od. Terrasse   | € 1100,00 |
| <input type="checkbox"/> Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (= EZ-Zuschlag) | € 160,00  |
| <input type="checkbox"/> Zuschlag für Zimmer im 1.Stock mit Meerblick     | € 42,00   |

Zimmerwunsch: \_\_\_\_\_ DZ/App. zusammen mit: \_\_\_\_\_

### Verlängerungswoche im Zentrum Philoxenia inkl. Frühstück & 5x Abendessen, offenes Meditativ- & Yoga- & Wanderprogramm (Bitte Sonderprospekt anfordern oder unter [www.inside-travel.com](http://www.inside-travel.com)) zum Preis:

- ab** € 650,00 im DZ  EZ-Zuschlag: **ab** € 160,00
- Ich wünsche meinen Zusatzaufenthalt vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ (nur wochenweise buchbar)

### Flugorganisation:

- Ich wünsche ein Flugangebot von \_\_\_\_\_ vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

### Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reise-Abbruch & Rückreise-Schutz

- Ich wünsche einen Buchungslink zum Abschluss der RRK- (= € 63 bei einem Reisepreis bis € 1200,00)  
Versicherung (Prämienhöhe richtet sich nach dem Gesamtreisepreis) (= € 74 bei einem Reisepreis bis € 1400,00)

Nach Buchungseingang erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und Rechnung. Die Anzahlung in Höhe von 20% zzgl. ggf. Flugkosten & Versicherung (sofort) und die Restzahlung (28 Tage vor Reiseantritt) darf von folgendem Konto abgebucht werden:

IBAN-Nr.: \_\_\_\_\_ BIC-Code: \_\_\_\_\_

Ort/Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Bei Buchung bis zum 31.01.2026 gewähren wir 3% Frühbucherrabatt !!**

Sie finden uns auch im Internet unter [www.inside-travel.com](http://www.inside-travel.com)