



## FAQ

HIER FINDEST DU AUF ALLE DEINE  
FRAGEN EINE ANTWORT

# A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

## 1.) Wie sind die An- und Abreisezeiten?

Check-in ist ab 14 Uhr und Check-out bis 11 Uhr. Alle Teilnehmerinnen reisen am 14.09.2024 auf dem Gelände des Manto Haus an und treffen sich abends zum ersten gemeinsamen Dinner und zum entspannten Eröffnungs-Circle. Wir werden dann bis zum 19.09.2024 um 11:00 gemeinsam Zeit verbringen und nach dem Frühstück alle gemeinsam vom Manto Haus abreisen.

## 2.) Wie sieht der Tagesablauf aus während des Retreats?

Jeder Tag ist anders, und das Retreat entwickelt sich im Laufe der 6 Tage auch intuitiv weiter. Um das Energieniveau hoch zu halten, unterbrechen wir die einzelnen Sequenzen, um mit den natürlichen Energierhythmen des Tages zu arbeiten. Ein typischer Tag kann so aussehen:

8.00 - 9.00 Uhr | Sunrise Hatha Yoga

9.00 - 11.00 Uhr | Frühstück/ freie Zeit

11.00 - 13.00 Uhr | Workshops, Embodiment Session

13.00 - 16.30 Uhr | Mittagessen/freie Zeit

16:30-18:30 Uhr | Sisterhood Circle & Zeremonie

alternativ: Sunset Yin Yoga & Sound Therapy

Ab 18.30 Uhr | Abendessen und freie Zeit alternativ: Zeremonie

## 3.) Was sind die genauen Inhalte des Retreats?

Hatha und Yin Yoga, Ecstatic und Rage Dance, Coachingworkshops, Kakaozeremonien, Sound Therapy (z.B. mit Crystal Singing Bowls), Circles, Meditation, Gruppenreiki und weiteren spannenden Überraschungen. So achtsam verpackt, dass Du nicht überladen abreisen wirst, sondern energetisiert und erholt.





## A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

### 4.) Wie viel Yoga, Coaching und Zeremonien kann ich erwarten?

Wir bieten täglich zwei Yogastunden an, die bis zu einer Stunde dauern. Neben diesen Stunden bieten wir täglich Zeremonien, Workshops und etwas Zeit für tiefe Entspannung durch Meditation (Sound Healing). Selbst bei so viel Input bleibt noch genügend Zeit für Freizeit, Abenteuer oder das Lesen Deines neuen Lieblingsbuchs und vor allem Interaktion mit den anderen wundervollen Frauen.

### 5.) Wie viele Teilnehmerinnen werden vor Ort sein?

Wir planen mit ca. 11 Teilnehmerinnen. So haben alle noch genügend Freiraum, um sich mal alleine an einem schönen Örtchen zu erholen und gleichzeitig die Möglichkeit, Impulse und Weisheiten verschiedener Frauen zu gewinnen.

### 6.) Kann ich auch alleine kommen?

Ja, natürlich! Du kannst mit einer Freundin / Schwester, als Gruppe oder allein zu diesem Retreat kommen. Wir haben drei Zimmeroptionen, du kannst alleine bleiben oder mit einer oder drei anderen Frauen das Zimmer teilen.

### 7.) Gibt es irgendwelche Voraussetzungen für die Teilnahme am Retreat?

Freude am Sein, Neues kennenlernen und grundsätzlich Freude dabei, mit anderen tollen Menschen Zeit zu verbringen. Unsere Yoga Classes sind für alle Levels geeignet - ob Beginner oder Advanced. Die Coaching- und Zeremonieeinheiten sind ebenso offen und geeignet für alle, die interessiert sind, sich selbst neu zu entdecken. Wir sind achtsame Coaches und Therapeutinnen: hier wirst Du nichts machen, was Du nicht möchtest. Du kannst Dich jederzeit zurückziehen und ohne shaming Dinge alleine machen. Du teilst nur, was Du teilen möchtest und wir werden Dich ermutigen, Deine eigenen Bedürfnisse kennenzulernen und darauf eigenverantwortlich zu achten.



## A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

### 8.) Wenn ich mal keine Lust habe, bei etwas mitzumachen?

Dann suchst Du Dir eine Aktivität aus, die Du gerade brauchst. Alleine sein zum Lesen im großzügigen Garten oder in einer der Hängematten zum Beispiel. Oder Du besuchst das kleine Örtchen Pagoi, in dem wir wohnen werden. Hier gibt es zwei authentische Tavernen und ein sehr süßes Cafe mit Gift Shop. In der Nähe gibt es einen Wasserfall, den Du besuchen kannst, oder Du brichst zu Fuß (ca. 40 Minuten) oder mit dem öffentlichen Bus Richtung Strand auf. Es wird nicht langweilig werden.

### 9.) Was ist im Preis für die Retreatbuchung inkludiert?

Die Unterkunft und alle (in der jeweiligen Kategorie gebuchten) Übernachtungen, drei vegetarische Mahlzeiten täglich (am Ankunftstag ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück).

- Alle Retreat-Inhalte wie Meditation, Gruppensessions, Kakaozeremonie, Reiki, etc.
- Benutzung der vorhandenen Yoga Props (Bolster, Matten, Blöcke, Straps)
- Alle angebotenen, gemeinsam geplanten Retreat-Aktivitäten (Shuttle, Touren, Eintritte)

### 10.) Was muss extra bezahlt werden?

- Auf eigenen Wunsch extra Snacks, neben den drei täglichen Mahlzeiten
- Auf eigenen Wunsch extra gebuchte Aktivitäten wie Massagen, Bootstouren auf eigene Faust, Snacks bei Ausflügen außerhalb des Retreat-Geländes, Tagestouren auf eigene Faust
- Anreise und Abreisekosten (Flüge, Taxi, etc.)
- Versicherungen (Reiserücktritt-, Seminarrücktrittversicherung)

### 11.) Die Unterkunft - Wie komme ich zum Retreat Gelände?

Wenn Du direkt vom International Airport auf Korfu anreist, ist es zum Manto Haus eine ca. 50-minütige Taxifahrt. Die Taxifahrt kostet one way ca. 60 € (Stand 02/2024). Wenn Du mit einem Mietwagen anreist, steuerst Du folgende Adresse an:

Manto Retreat in Nature  
49083 Pagoi Griechenland

Google Daten:  
PP54+R5, Pagi 498 03, Griechenland





## A WOMAN'S (HE)ART - FAQ

### 12.) Welches Essen wird während des Retreats serviert?

Alle im Manto Haus servierten Speisen sind vegetarisch. Bei Allergien und Unverträglichkeiten gebe uns bitte direkt bei der Buchung Bescheid, sodass wir unseren Caterer vor Ort frühzeitig darüber informieren können.

### 13.) Gibt es Handtücher vor Ort?

Ja, wir stellen Handtücher für Dein Zimmer zur Verfügung, bitte bringe Dein eigenes Pool- / Strandtuch mit.

### 15.) Gibt es Wi-Fi?

Ja, das W-Lan ist auf dem ganzen Gelände des Manto Hauses erreichbar,.

### 16.) Was muss ich mitbringen?

Du kannst mit leichtem Gepäck reisen, aber hier ist eine kurze Liste mit den wichtigsten Dingen, die Du dabei haben solltest:

- Yoga-Kleidung, leicht und atmungsaktiv (für Polster, Blöcke und Matten ist vor Ort gesorgt. Die Props werden regelmäßig gereinigt und in der Maschine gewaschen).
- Badesachen und Strandhandtuch
- Wasserfeste Sonnencreme und ggf. Zink (falls vergessen, gibt es dass auch vor Ort- nur etwas teurer)
- Leichte Kleidung, Regenjacke, Jacke/ Jäckchen für den Abend, feste Schuhe/ Wanderschuhe, alternativ Sneaker
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille
- Einige langärmelige und beinbedeckende Kleidungsstücke zum Schutz vor der Sonne
- Ein persönliches Erste-Hilfe-Set und ggf. Medikation
- Eine umfassende Reiseversicherung

