



## Wenn Ruhe zur Kraftquelle wird

Women's Retreat vom 8. bis 10. Oktober bei Ella Rocrita – drei Tage voller Achtsamkeit, Transformation und Gemeinschaft auf Kreta

München / Kreta, 18. August 2026 – An der ruhigen Ostküste Kretas unweit des charmanten Fischerdorfes Mochlos und abseits der Touristenorte, liegt Ella Rocrita. Das Resort begeistert seit seiner Eröffnung im März mit familienfreundlichen Angeboten – mit seinem „Women's Circle“ bietet es im Oktober aber auch für ruhesuchende Gäste den passenden Rahmen. Nach geselligen Sommermonaten mit Familie und Freunden, bringt der Übergang in den Herbst Zeit zur Einkehr. Genau hier setzt Ella Rocrita mit dem „Women's Circle“ an: **Vom 8. bis 10. Oktober lädt ein dreitägiges Retreat** unter Leitung von **Consuelo Saroyan** Frauen dazu ein, ihre innere Stärke mit Yoga, Atemübungen und Reflexion neu zu entdecken. Weitere Informationen unter [www.ellaresorts.com](http://www.ellaresorts.com).

### Tag 1 - Ankunft und Erdung

Die Überleitung von Alltag in die erholsame Retreat-Erfahrung findet am ersten Tag mit einer 60-minütigen Yin Yoga Einheit auf der Terrasse der Roée Spa statt. Locker gehaltene Positionen fördern Entspannung, unterstützen die Faszien und schulen die Körperwahrnehmung. Achtsame Atmung und Momente der Stille helfen dabei, den Körper bewusster wahrzunehmen, herunterzufahren und innere Balance zu finden. Am Nachmittag bietet der Frauenkreis *Red Tent* einen Raum für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung. Aufmerksames Zuhören sowie persönliche Reflexion schaffen eine kraftschöpfende Atmosphäre und bringen neue Impulse.

### Tag 2 – Loslassen und Transformation

Von den Impulsen des ersten Tages geerdet, geht das Programm mit Loslassen auf allen Sinnesebenen weiter – sowohl körperlich als auch emotional und mental. Die Yin-Yoga-Einheit am Morgen vertieft die Verbindung zum eigenen Körper und unterstützt dabei, Anspannungen wahrzunehmen und sanft zu lösen. Das längere Verweilen in Yogapositionen und das bewusste Atmen helfen dabei, Stress zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern. Im Mittelpunkt stehen Begegnung und Auseinandersetzung mit sich selbst sowie die Möglichkeit, Belastendes aufzugeben. Den Abschluss des Tages bildet die *Kakao-Zeremonie*, bei der Kakao aus Costa Rica verkostet wird. Seinen Ursprung hat die Zeremonie in der Tradition der Maya und Inka, die Kakao als Symbol für Verbindung und Gemeinschaft verehren.

### Tag 3 – Integration und Segen

Ziel des dritten Tages, ist es das Gelernte der letzten Tage zu verinnerlichen. Eine abschließende Yin Yoga Einheit unterstützt und festigt die Erfahrungen und Impulse der vorherigen Einheiten. Positionen werden nun länger gehalten, was zur Gleichgewichtsverbesserung, Beweglichkeit und Kraft beiträgt. Ausgeglichenheit sowie das bewusste Ankommen bei sich selbst stehen im Fokus. Die Abschlusszeremonie *Soul's Blessing* schafft in einem achtsamen Rahmen Gelegenheit, die Erfahrungen der vergangenen Tage miteinander zu teilen. Erneut sind Atemübungen und der gemeinsame Austausch der Ausgangspunkt für individuelle Reflexion, Dankbarkeit und Gruppenverbundenheit – einen Moment des Innehaltens, der den Übergang zurück in den Alltag begleitet.

### Individuelle Angebote mit Consuelo Saroyan

Während des dreitägigen Retreats bietet Consuelo Saroyan komplementäre Einzel- sowie Gruppeneinheiten für Gäste an, die ihre Erfahrung noch über den gesetzten Rahmen hinaus vertiefen möchten. Saroyan ist eine anerkannte Therapeutin, Yoga-Pionierin und Künstlerin. Seit über 18 Jahren verbindet sie Erfahrungen aus traditionellen Heilverfahren indigener Kulturen mit Methoden aus Traditioneller Chinesischer Medizin, Meditation und Yoga.

Ihr ganzheitliches Programm verbindet traditionelle Heilmethoden, Körperarbeit, Yoga und kreative Rituale zu einem integrativen Ansatz. Die Anwendungen reichen von *Conscious Body Therapy* – einer Ganzkörpermassage mit Elementen wie Schröpfen bis zu *Gua Sha* und *Shiatsu*. Letztere ist eine Therapieform, bei der gezielt Druck mit dem Körper entlang bestimmter Energiebahnen ausgeübt wird, um Entspannung, Körperwahrnehmung und Ausgeglichenheit zu fördern. Diese verbindet Berührung, Faszienarbeit und entspannende Massagetechniken, um Spannungen im Gesicht, Kiefer und Nacken zu lösen. Weitere Angebote umfassen meditative und rituelle Erfahrungen wie Trommelreisen und die Gestaltung von Mandala-Altären: Ein gemeinsames Kreativritual, bei dem die Teilnehmerinnen mit Elementen aus der Natur einen Mandala-Altar gestalten. Einheiten wie das Chakradarshan Yoga ergänzen das Programm und verstehen sich als ein von Saroyan entwickeltes Yoga-System, das Bewegung, Atem und Körperwahrnehmung verbindet. \*

\* Diese Angebote sind gegen Aufpreis während des Retreats buchbar.





## Über Ella Resorts

Stylisch, voll im Trend und für jeden etwas dabei – die Ella Resorts sind eine griechische Hotelgruppe, in der sich alles um Leichtigkeit und den Fluss der Dinge dreht. Zur noch jungen Gruppe gehören derzeit vier Resorts – alle direkt am Strand. Und sie machen kein Geheimnis daraus, für wen sie gedacht sind: Familien hier, Erwachsene dort. Auf Rhodos bieten die Ella Resorts gleich zwei Adressen: Helea für Familien sowie Elissa, das sich gezielt an erwachsene Gäste richtet. Seit Mai 2025 ergänzt das Álkyna auf Korfu die Ella-Familie. Das Adults-Only-Resort (ab 16 Jahren) liegt an der Westküste der Insel in der Bucht von Agios Gordios mit direktem Zugang zum Meer. Seit März 2026 ist Ella mit Rocrita auf Kreta zu finden. Das neue Resort, gelegen an der ruhigen Ostküste der Insel, verfügt über ein Roée Wellness & Spa Center. Neben dem Design, der Architektur und der Kulinarik bieten auch die „Ella Festivals“ viele thematische Aufhänger, die Einblicke in Kultur und Geschichte der jeweiligen Destination ermöglichen – etwa durch Weinverkostungen, Kunstworkshops oder Ausflüge ins Umland. Weitere Informationen unter [www.ellaresorts.com](http://www.ellaresorts.com).

**Bitte beachten Sie:** Die Bildrechte liegen bei Ella Resorts. Der Urheber ist bei Bedarf in den Bildeigenschaften hinterlegt. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Ella Resorts verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt. Es handelt sich hierbei um inspirierende Visualisierungen, nicht um echte Aufnahmen, und das Endprodukt kann in einzelnen Aspekten oder in seiner Gesamtheit erheblich von der Abbildung abweichen.

## Buchungskontakt:

Ella Resorts  
Kifissias Avenue  
G-15125 Marousi

## Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH  
Dorina Schreiner  
Harmatinger Straße 2



[www.ellaresorts.com](http://www.ellaresorts.com)

D-81377 München  
Tel.: +49 (0) 89 552 797 29  
[dorina.schreiber@segara.de](mailto:dorina.schreiber@segara.de)  
[www.segara.de](http://www.segara.de)