



4 ELEMENTS RETREAT
UNLEARN - RELEARN

4 Elements Retreat

The 4 Elements Retreat will be held on June 7-9, 2025 at Paradisos Hills Hotel & Retreat in Lysos, Paphos! Discover a unique journey of personal and spiritual growth, inspired by the power of the four elements of nature (Fire, Water, Earth, and Air). The 4 Elements Retreat combines yoga, breathing techniques, meditation, mindfulness, group empowerment activities, and workshops offering a multidimensional experience of reconnecting with yourself and nature.

4 Elements Retreat

Το 4 Elements Retreat θα διοργανωθεί για πρώτη φορά στις 7-9 Ιουνίου στο Paradisos Hills Hotel & Retreat στην Λυσό στην Πάφο! Ανακαλύψτε ένα μοναδικό ταξίδι προσωπικής και πνευματικής ανάπτυξης, που εμπνέεται από τη δύναμη των τεσσάρων στοιχείων της φύσης (Φωτιά, Νερό, Γη και Αέρας). Το 4 Elements Retreat συνδυάζει γιόγκα, τεχνικές αναπνοής, διαλογισμό, ενσυνειδητότητα και δραστηριότητες ενδυνάμωσης ομάδας, προσφέροντας μια πολυδιάστατη εμπειρία επανασύνδεσης με τον εαυτό σας και τη φύση.

4 Elements Retreat

Experience power and rebirth through the Fire Interactive Workshop, let yourself flow with the Water Workshop, find grounding and stability through the Earth Workshop, and finally, live a holistic experience with the Air Interactive Workshop.

In the final session, which combines yoga, breathing, and meditation, you will integrate the wisdom of all the elements, allowing yourself to connect with the complete harmony and power that springs from nature and within you. Daily activities include hiking, visualizations, group empowerment, and rituals that invite you to leave behind what limits you and embrace rebirth.

In a magical landscape, in the Akamas area of Paphos, this experience will offer you the opportunity to unlearn in order to relearn, discover the power within and plan your future with freedom, inspiration and balance.

4 Elements Retreat

Βιώστε τη δύναμη και την αναγέννηση μέσα από το Fire Interactive Workshop, αφεθείτε στη ροή με το Water Workshop, βρείτε γείωση και σταθερότητα μέσα από το Earth Workshop, και στο τέλος, ζήστε μια ολιστική εμπειρία με το Air Interactive Workshop.

Στην τελευταία συνεδρία, που συνδυάζει γιόγκα, αναπνοές και διαλογισμό, θα ενσωματώσετε τη σοφία όλων των στοιχείων, επιτρέποντας στον εαυτό σας να συνδεθεί με την πλήρη αρμονία και δύναμη που πηγάζει από τη φύση και μέσα σας.

Οι καθημερινές δραστηριότητες περιλαμβάνουν πεζοπορία, οραματισμούς, ενδυνάμωση ομάδας και τελετουργικά που σας καλούν να αφήσετε πίσω ό,τι σας περιορίζει και να αγκαλιάσετε την αναγέννηση.

Σε ένα μαγευτικό τοπίο, στην περιοχή Ακάμα στην Πάφο, αυτή η εμπειρία θα σας προσφέρει τη δυνατότητα να ξε-μάθετε για να ξανα-μάθετε, να ανακαλύψετε τη δύναμη μέσα σας και να σχεδιάσετε το μέλλον σας με ελευθερία, έμπνευση και ισορροπία.

1st Element – Saturday evening: Fire: Liberation and Self-Purification

Fire Within: Evening Yoga for Energy & Transformation (English & Greek)

Anna Zorzou

- This evening practice awakens the power of fire within us, offering energy and transformation. Through dynamic yoga flows and breathwork, we will revitalize the body and awaken our passion and vitality, preparing the spirit for a peaceful night.
- Αυτή η βραδινή πρακτική αφυπνίζει τη δύναμη της φωτιάς μέσα μας, προσφέροντας ενέργεια και μεταμόρφωση. Μέσω δυναμικών ροών γιόγκα και αναπνοών, θα αναζωογονήσουμε το σώμα και θα ξυπνήσουμε το πάθος και τη ζωντάνια μας, ετοιμάζοντας το πνεύμα για μια γαλήνια νύχτα.

Φωτιά: Απελευθέρωση και Αυτοκάθαρση

Fire Workshop (Greek)

- Η Φωτιά αποτελεί την έναρξη ενός ταξιδιού απελευθέρωσης. Οι συμμετέχοντες θα δουλέψουν με διαδραστικές ασκήσεις, που θα τους βοηθήσουν να αναγνωρίσουν όσα τους κρατούν πίσω και με συμβολικές πράξεις, θα σηματοδοτούν την αποδέσμευση τους από το παρελθόν και την έναρξη ενός νέου κεφαλαίου.

2nd Element – Sunday morning: Water: Flow, Adaptability & Communication

Flowing Water: Morning Fluidity & Renewal (English & Greek)

Anna Zorzou

- The morning Water practice embraces fluidity and renewal. Through undulating movements and conscious breathing, we will gracefully revitalize the body and cultivate a sense of flow and inner peace for the day ahead.
- Η πρωινή πρακτική του Νερού αγκαλιάζει τη ρευστότητα και την ανανέωση. Μέσα από κυματιστές κινήσεις και συνειδητή αναπνοή, θα αναζωογονήσουμε το σώμα με χάρη και θα καλλιεργήσουμε μια αίσθηση ροής και εσωτερικής ηρεμίας για την ημέρα που έρχεται.

Νερό: Ροή, Προσαρμοστικότητα & Επικοινωνία

Water Workshop (Greek):

Maria Panagiotou

- Το Νερό μας διδάσκει να ρέουμε αρμονικά μέσα στις αλλαγές. Οι συμμετέχοντες θα εστιάσουν στην ευελιξία και την προσαρμοστικότητα. Μέσω ασκήσεων και ομαδικής δουλειάς, θα βρουν ισορροπία στα συναισθήματά τους και θα ενισχύσουν την επικοινωνία με τον εαυτό τους, τους άλλους, τον κόσμο!

Other Activities: Swimming

3rd Element – Sunday, afternoon: Earth: Stability and Targeting

Grounded Earth: Evening Stability & Strength (English & Greek)

Anna Zorzou

- Αυτή η βραδινή πρακτική με το στοιχείο της Γης προσφέρει γείωση, σταθερότητα και δύναμη. Μέσω αργών, γειωμένων κινήσεων και αναπνοών, θα ανακτήσουμε την ισορροπία μας και θα χαλαρώσουμε το σώμα και το νου, επιτρέποντας στον εαυτό μας να βυθιστεί σε μια ήρεμη, αναζωογονητική νύχτα.
- This evening practice with the element of Earth offers grounding, stability and strength. Through slow, grounded movements and breaths, we will regain our balance and relax the body and mind, allowing ourselves to sink into a calm, refreshing night.

3ο Στοιχείο – Κυριακή, απόγευμα: Γη: Σταθερότητα και Στοχοποίηση

Earth Workshop (Greek):

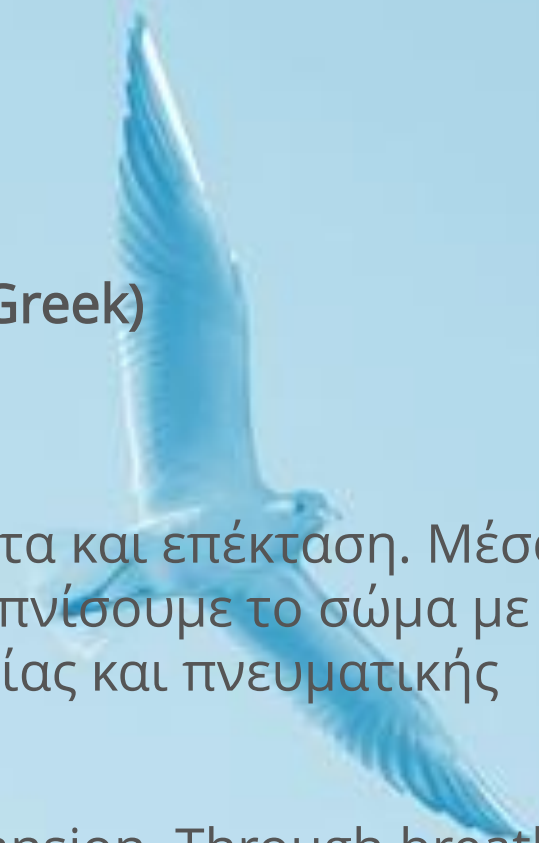
Christos Theodorou

- Η Γη προσφέρει το θεμέλιο για ανάπτυξη και ασφάλεια. Οι συμμετέχοντες θα αναζητήσουν τη σταθερότητα της βάσης ώστε να αναπτυχθούν. μέσω της στοχοθεσίας και καθοδηγούμενων ασκήσεων θα δημιουργήσουν το πλάνο δράσης της ζωής τους .

4th Element – Monday, morning: Air – Dreams & Creation

Breath of Air: Morning Lightness & Expansion (English & Greek)
Anna Zorzou

- Η πρωινή πρακτική του Αέρα μας προσφέρει ελαφρότητα και επέκταση. Μέσα από αναπνευστικές τεχνικές και ήπιες κινήσεις, θα αφυπνίσουμε το σώμα με φρεσκάδα και θα καλλιεργήσουμε μια αίσθηση ελευθερίας και πνευματικής ανανέωσης για τη νέα μέρα.
- This morning practice of Air offers us lightness and expansion. Through breathing techniques and gentle movements, we will awaken the body with freshness and cultivate a sense of freedom and spiritual renewal for the new day.



Program

Saturday, 7th of June

14:00 – 17:00 | Check In

17:00 – 18:00 | Team Building (Greek & English)

18:30 – 19:45 | 🔥 Fire Within: Evening

Yoga for Energy & Transformation
(Greek & English)

20:00 – 21:00 | Dinner

21:00 | 🔥 Fire Interactive Workshop (Greek)

Sunday, 8th of June

08:30 - 9:45 | 🌊 Flowing Water: Morning

Fluidity & Renewal with Yoga (Greek & English)

09:45- 10:30 | Breakfast

10:30 - 13:00 | 🌊 Water Workshop (Greek)

13:00 - 14:00 | Lunch

14:00 -16:30 | Free Time

16:30 - 18:30 | Hiking (Greek & English)

18:30—19:45 | 🌍 Grounded Earth: Evening

Stability & Strength with Gently Yoga &
meditation. (Greek & English)

20:00 - 21:00 | Dinner

21:00 | 🌍 Earth Workshop (Greek)

Monday, 9th of June

09:00 – 10:30 | 🌬️ Breath of Air: Morning Lightness
& Expansion with Yoga, Meditation and
Breathwork (Greek & English)

10:30 - 12:00 | Brunch

12:00 | Check Out



Anna Zorzou

Traveling Yoga Teacher,
Yoga Senior Trainer at
YogaWorks, Inc.



Maria Panagiotou

Cognitive Behavioral
Psychotherapist,
Life Coach, Certified
Trainer (HRDA)



Christos Theodorou

Keynote Speaker & Trainer
Winners Mindset / Author

4 Elements Retreat - Participation Cost

- 2 Nights (Saturday & Sunday) | Double per person - €350
- 2 Nights (Saturday & Sunday) | Single - €450
- 3 Nights (Friday - Sunday) | Double per person - €450
- 3 Nights (Friday - Sunday) | Single - €600

* Prices include accommodation, all meals, all activities, and the 4 Workshops

** Prices do not include transport & drinks!

*** You can book your place with only €150 deposit.

Emails with payment links for the balance will be sent in early April and June

4 Elements Retreat - Κόστος Συμμετοχής

- 2 Νύκτες (Σάββατο & Κυριακή) | Δυάρι ανα άτομο - €350
- 2 Νύκτες (Σάββατο & Κυριακή) | Μονάρι - €450
- 3 Νύκτες (Παρασκευή - Κυριακή) | Δυάρι ανα άτομο - €450
- 3 Νύκτες (Παρασκευή - Κυριακή) | Μονάρι - €600

* Οι τιμές συμπεριλαμβάνουν την διαμονή, όλα τα γεμάτα, όλες τις δραστηριότητες καθώς και τα 4 Workshops

** Στις τιμές δεν συμπεριλαμβάνουν μεταφορές & ποτά!

*** Μπορείτε να κλείσετε την θέση σας με μόνο €150 προκαταβολή. Θα αποσταλούν email με Link πληρωμής για το υπόλοιπο, αρχές Απριλίου και Ιουνίου



4 ELEMENTS RETREAT
UNLEARN - RELEARN