andersreisen – kreativ

ferien kurse kunst · iris zürcher

GRIECHENLAND | PILION ein ort voller kraft und licht

qigong - yoga - meditation - wandern - tanzen - strandurlaub - naturbegegnung

ein reiseangebot einer partnerfirma von
andersreisen – kreativ

an einem ort voller kraft und licht erlernen wir die kunst, bewusst mit unserer lebensenergie umzugehen

allgemeines

die halbinsel pilion ist ein märchenhafter ort! schon in uralten zeiten haben die dichter die schönheit der halbinsel besungen. homer pries sie als sommerresidenz der götter. pilion, heimat der mythischen zentauren & argonauten, ist eine unberührte oase mit üppig wuchernden wäldern, herrlicher blumenpracht, idyllischen dörfern am hang & lauschigen, einsamen buchten. beeindruckend ist ihr gebirge, das sich erhaben aus dem kristallklaren wasser der ägäis erhebt.

fernab vom massentourismus erlebst Du hier:
qigong / yoga zur revitalisierung & langlebigkeit, heilende atemübungen & meditationen, wandern & naturbegegnung. Strandurlaub in einer ruhigen traumbucht, griechische kultur & kreistänze

lage und unterkunft

die unterkunft ist im traditionellen pilionstil gebaut und liegt in einer herrlichen bucht direkt am strand, in einem komplex mit mehreren kleinen wohneinheiten, verteilt über eine fläche von 30.000 qm.
unser teil besteht aus 15 zimmern, alle mit eigenem balkon oder terrasse und zauberhaftem panoramablick aufs meer! alle zimmer verfügen über klimaanlage, kühlschrank, schnellkocher, telefon, safebox, internetanschluss und haartrockner.

im garten wachsen olivenbäume, rosen & bougainvilles. swimmingpool mit jacuzzi, für eine angenehme wassermassage, tennisplatz, tischtennis und ein schachspiel laden zum benützen ein, so auch ein fitnessraum.

andersreisen – kreativ ▪ iris zürcher ▪ heliosstrasse 11 ▪ CH-8032 zürich ▪ tel +41 (0)61 303 25 15 ▪ fax ... 16
▪ e-mail: info@andersreisen.ch ▪ internet: **www.andersreisen.ch**

entlang der küste kannst Du romantische spaziergänge unternehmen. “ambrosia“, das restaurant unserer anlage, liegt direkt am meer. hier kannst Du das abendessen bei traumhaften sonnenuntergängen geniessen (preis 10 €).

in 8 gehminuten erreichst Du das kleine malerische dorf horto. seine traditionellen tavernen, cafés liegen direkt am wasser sowie zwei minisupermärkte für die täglichen einkäufe. 15 minuten weiter liegt der ort milina mit seiner lebhaften atmosphäre und unterhaltungsangeboten.

unser eigener weisser kieselsteinstrand liegt nur 80 meter entfernt. liegestühle & sonnenschirme stehen für Dich bereit. mit einem der eigenen boote kannst Du wunderschöne strände erkunden, die oft nur über den wasserweg zugänglich sind.

neben der anlage ist die bushaltestelle. der bus fährt nach argalasti, in die hafenhauptstadt volos oder nach trikeri, der spitze der pilionhalbinsel im süden.

die seminare von iliohoos zeichnen sich durch ihre hohe qualität aus. die vermittelten inhalte bilden ein selbstständiges gesundheitsprogramm für das tägliche leben. darüber hinaus stellen sie praktische wege dar, die zu selbsterkenntnis, innerer harmonie und weisheit führen können. die fest strukturierten seminare bestehen aus atem- & bewegungsübungen als auch meditationen aus der taoistischen tradition. wir lernen über bewegung und atem unsere wahrnehmung zu stärken, um das fliessen der lebensenergie zu spüren, zu lenken. auf diese weise können energieblockaden beseitigt werden. wenn die lebensenergie ungehindert fliesst, entstehen innere ruhe, harmonie und heilung. die kurse finden im freien mit blick aufs meer statt.

über uns

wir, lina & jorgos, leben seit vielen jahren auf pilion und gründeten 1993 “iliohoos – die schule des einfachen lebens”. leitidee ist, die allgegenwärtig lebensenergie wahrzunehmen und bewusst für ein besseres leben einzusetzen.
unterstützt werden wir von mitarbeitenden. die meisten sind einheimische wie wir. in einer natur, die vor leben und energie pulsiert, bieten wir aktivitäten & kurse an, die zu harmonie, selbstheilung, sowie innerer wandlung führen können. mit unseren gästen werden wir gemeinsam üben, meditieren, zu kraftplätzen wandern, tanzen und griechischer kultur begegnen.
“iliohoos” ist mittlerweile für die ausgezeichnete qualität seiner kurse und seinen "urlaub der besonderen art" in europa bekannt. Du wirst die ruhe und natur bei uns geniessen, von dem wissen unserer erfahrenen als qigong- und yogalehrer profitieren und unter der griechischen sonne direkt am meer wunderbar auftanken.

tagesablauf (ausser an den 4 wandertagen & am ruhetag)
07:30-08:30 heilende atem- und körperübungen
08:30-09:30 frühstück
09:30-12:00 bewegungsqigong oder yoga-asanas zur revitalisierung & langlebigkeit
12:00-18:00 frei zum baden und strandgenuss
18:00-19:30 entspannungsübungen & meditation
19:30-21:00 zweimal gemeinsames abendessen
21:00-22:30 abendgestaltung in geselliger runde mit tanz, vortrag usw.

ziel der seminarleiter

dr. jorgos pappas • lina kasviki-pappas • yannis sampsonidis • bosu
die teilnehmenden so anzuleiten, dass sie die übungen zu hause weitermachen können. hierzu gibt es auch hilfsmittel in form von notizen, audiocd, dvd & videokassetten.

auszug aus dem seminar

atemübungen im stil des tai chi / qigong • bewegungen zur revitalisierung und langlebigkeit • yoga-asanas, einführung in die chakras • taoistische meditationen, welche die meridiane des körpers öffnen • selbstmassage zur förderung der sinne, der hautdurchblutung, des verdauungs- und nervensystems • die theorie der "fünf elemente" und die "sechs heilenden laute" • grundkenntnisse über das meridiansystem & den energiehaushalt des körpers nach der traditionellen chinesischen medizin.
teilnehmerzahl: 8-22 personen

wandern auf mythologischen spuren: ihr entspannungsaufenthalt wird durch die unberührte natur & deren kräfte unterstützt. pilion (ca. 1.600 meter hoch) ist das schönste wandergebiet griechenlands. man trifft auf oliven-, zitronen- & mandelbaumhaine, wasserfälle, alte steinbrücken & einsame kapellen & klöster. bereits im altertum war pilion berühmt wegen seiner zahlreichen heilkräuter (rund 2.000 arten). Wanderer finden auf den wegen wilde kräuter wie thymian, oregano, salbei, johanniskraut, aloe, lorbeer, zitronenmelisse, myrte, pilze u.v.a.m. und je nach saison edelkastanien, feigen, walnüsse als auch andere früchte. auf diesen traumhaften wegen wird zeitweise meditatives gehen praktiziert. solche wege können auch wege nach innen öffnen.

griechische kreistänze: der griechische volkstanz bringt dem teilnehmer nicht nur spass, er spiegelt das ganze spektrum menschlicher existenz und emotionen wider: lebensfreude, liebe & hoffnung, leid & sorge, träume, enttäuschung & einsamkeit.

termine und preise 2008

03.04. - 17.04.	sfr 1690.00	qigong mit yannis
17.04. - 01.05.	sfr 1690.00	qigong mit lina
01.05. - 15.05.	sfr 1870.00	qigong intensiv mit jorgos
15.05. - 29.05.	sfr 1870.00	qigong mit lina
29.05. - 12.06.	sfr 1870.00	qigong mit jorgos
12.06. - 26.06.	sfr 1870.00	qigong mit jorgos
26.06. - 10.07.	sfr 1870.00	qigong & yoga mit bosu
10.07. - 24.07.	sfr 1870.00	qigong & yoga mit bosu
28.08. - 11 .09.	sfr 1870.00	qigong mit lina
11.09 . - 25.09.	sfr 1870.00	qigong mit jorgos
25.09 . - 09.10.	sfr 1870.00	qigong mit jorgos
09.10 . - 23.10.	sfr 1870.00	qigong mit yannis
ez-zuschlag	sfr 470.00	

Leistungen

sammeltransfer flughafen thessaloniki – anlage - zurück (ab mind 3 personen) ▪ 14 übernachtungen im dz, mit bad/wc, kühlschrank, klimaanlage, telefon, safebox, internetanschluss, schnellkocher, balkon mit meerblick ▪ frühstücksbuffet ▪ 2 abendessen ▪ 8 mal morgen- & vormittagsübungen sowie abendmeditationen ▪ 2 abende mit griechischem tanz ▪ 1 diaabend über pilion/griechenland.
▪ zusätzliche angebote (vor ort buchbar): 4 ganztageswanderausflüge: preis ab € 25.-; massagebehandlungen, z. b. shiatsu oder thai-massage; ausflug zum markt;