

## GRIECHENLAND | SIVOTA

### seminare



die welt ist voll von kleinen freuden. die kunst besteht nur darin, sie zu sehen, ein auge dafür zu haben. (fi-tai-phe)

ein reiseangebot einer partnerfirma von  
 andersreisen – kreativ



### warmer sand am blauen meer & den augenblick ganz geniessen

spüren Sie den weichen sand unter Ihren füssen & geniessen Sie, wie glas- klares wasser in sanften wellen an den strand spült. die **paraskevi-bucht**, lädt Sie zum träumen ein. an diesem unberührten küstenstreifen der grie- chischen westküste haben Sie viel raum, um in der sonne zu baden oder im meer zu schwimmen – vielleicht bis hinüber zu der kleinen grünen ins- el, die wie eine schildkröte aus dem wasser ragt. hier wohnen Sie einge- bettet in die grüne, hügelige landschaft des epiros-gebirges und können sich gut erholen. allein auf einem hügel gelegen, bietet Ihnen das center einen wundervollen panoramablick übers meer bis zur südspitze kor- fus & dessen nachbarinsel paxi. von der aussichtsterrasse sehen Sie die sonne im ozean versinken. und der himmel färbt sich in rottöne.

in diesem freundlichen, gepflegten ambiente fühlen Sie sich sofort wohl. in der sonnenduröhluteten seminarhalle sorgt ein naturbelassener holzbo- den für atmosphäre & das kreativhaus inspiriert Sie, Ihre künstlerischen talente zu entdecken. um sich zu erfrischen, springen Sie in den grossen süsswasserpool und eine verwöhnmassage lässt Sie herrlich entspannen.

### griechenland pur

nicht weit liegt das kleine hafentstädtchen sivota, in einer stunde zu fuss oder täglich mehrmals in 10 min. mit dem bus erreichbar. eine bootstour nach paxi oder nach korfu-stadt lohnen sich genauso wie ein ausflug zu den kulturhistorischen stätten in der näheren umgebung.

### unterkunft

die anlage ist komfortabel ausgestattet mit telefon & klimaanlage in den zimmern die über eine eigene terrasse oder balkon mit meerblick verfü- gen.

#### Klimatabelle

Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte.

	Juli	Aug.	Sept.	Oktober	Nov.	Dez.
Temperaturen/°C	14	14	16	20	23	28
Sonnenschein/Tag	4	6	6	8	10	12
Wassertemperatur	14	14	14	15	18	22

Zeitvergleich: 12.00 in Deutschland = 13.00 in Griechenland



das zentrum

## verpflegung

das center verwöhnt Sie mit einer schmackhaften landestypischen küche. die lebensmittel stammen vorzugsweise aus biologischem anbau & einmal pro woche ergänzen fisch oder fleisch die vegetarische halbpension. tagsüber stehen kostenlos früchte & erfrischendes quellwasser für Sie bereit.

## anreise

vom flughafen korfu erreichen Sie den fährhafen innerhalb von 10 min. mit dem taxi. von dort fährt Sie ein schiff in ca. 1,5 stunden über das ionische meer: Sie geniessen einen einzigartigen blick auf korfus altstadt mit der festung und auf dem griechischen festland erleben Sie das besondere licht und die atmosphäre dieser gegend mit allen sinnen. die fähren nach **igoumenitsa** fahren stündlich ab 5 uhr bis 22 uhr. (taxi + fährkosten ca. € 30.- / strecke). der hauseigene transfer bringt Sie dann in ca. 45 min. über die hochliegende küstenstrasse mit wunderschöner aussicht zu unserer anlage.

**gerne vermitteln wir Ihnen einen günstigen flug ab ihrem gewünschten flughafen zum aktuellen tagespreis.**



blick vom zimmer

## jahresüberblick seminare

reiseNr	thema	kursthema	referent	preis euro
P2.1	02.05.-09.05.09	<b>vipassana meditation</b>	paul köppler	€ 755.00
P3.1	16.05.-23.05.09	<b>yoga und achtsamkeit: freude im sein</b>	tanja sailer	€ 755.00
P4.1	23.05.-30.05.09	<b>yoga - entspannung - rhythmisierung - selbstfindung</b>	christian fuchs	€ 799.00
P5.1	30.05.-06.06.09	<b>lu-jong - der kostbare schatz tibets</b>	kerstin fuchs	€ 755.00
P6.1	20.06.-27.06.09	<b>yoga - atmende lebensfreude</b>	hans georg schoen	€ 755.00
P7.1	11.07.-18.07.09	<b>die freude des augenblicks - in der stille erleben</b>	claudia engel-niessen	€ 799.00
P8.1	05.09.-12.09.09	<b>yoga, meditation und buddhistische weisheitslehre</b>	ursula lyon	€ 755.00
P8.2	12.09.-19.09.09			
P9.1	26.09.-03.10.09	<b>nei yang gong</b>	gabriele pieper	€ 755.00
P10.1	03.10.-10.10.09	<b>yoga, meditation &amp; achtsamkeit</b>	uschi ostermeier-sitkowski	€ 799.00
P11.1	10.10.-17.10.09	<b>taiji, qigong &amp; biodynamische entspannung</b>	udo junghans	€ 755.00
P12.1	17.10.-24.10.09	<b>mit qigong zur achtsamkeit</b>	kristin johne	€ 755.00

## zusatzleistungen

- verlängerungswoche euro 480.00
- einzelzimmer-zuschlag (dz als ez) 90.00
- buchungspauschale seminar 25.00
- material zum selbstkostenpreis. bitte vor ort bezahlen.

## leistungen

- unterkunft zu zweit im dz mit dusche/wc/balkon oder terrasse (½ dz sind bei einer gegenbuchung möglich, sonst müssen wir den ez-preis verrechnen)
- frühstück- & abendbüffet vegetarisch (1 x pro woche fisch oder fleisch), tagsüber obst & wasser
- seminarprogramm
- gratistransfer am samstag vom/zum fährhafen igoumenitsa ab 3 personen. andere tage nur auf anfrage möglich. einzeltransfer ca. € 25.-/strecke.
- preisänderungen durch kurswechsel oder irrtum möglich





## detailinfos zu den seminaren

### vipassana meditation - achtsamkeit & entspannung mit buddhas lehre

dr. paul köppler dr. paul köppler entdeckte vor über 20 jahren den buddhismus für sich. seither widmet sich der thich-nath-hanh schüler der integration des buddhismus in unsere westliche kultur. er gründete 1984 den verein „buddhismus im westen“ und ist leiter des „waldhauses am laachersee“. autor zahlreicher bücher zu buddhas leben & lehren

in diesen tagen entdecken und entfalten wir auf spielerische weise die in uns wohnenden kräfte der liebe für uns und andere: die meditation der achtsamkeit für körper und geist verbindet sich mit buddhas anleitung zur übung der umfassenden liebe, freundlichkeit und mitgeföhl. wir erfahren nicht bewertendes beobachten, liebevolles sprechen und handeln.

02.05-09.05.09 | reiseNr. P2.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 755.-

### yoga und achtsamkeit: freude im sein

tanja sailer magisterstudium philosophie/indologie, yogalehrerin ggf/bdy mit langjähriger unterrichtserfahrung, ausbildungsleiterin des institutes für yoga und praxisorientierte philosophie (iyp) in freiburg.

yoga inspiriert dazu, die augenblicke unseres lebens in ihrer einzigartigkeit & schönheit wahrzunehmen. feinsinnige und lebensbejahende methoden weisen dabei den weg. lassen Sie sich von der schönen lage des ilios centers mit weitem blick über das meer dazu einladen, Ihren urlaub mit entspannung und lebensfreude zu geniessen. gemeinsam knüpfen wir in diesen tagen an der zeitlosen weisheit des yoga an, erfrischen unsere sinne mit klassischen körper-, atem- und meditationsübungen aus der hatha yoga tradition und machen uns mit den philosophischen aspekten vertraut, in denen der eigentliche reichum des yoga verankert ist.

16.05.-23.05.09 | reiseNr: P3.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 755.00

### yoga – entspannung – rhythmisierung – selbstfindung

dr. christian fuchs mit yoga aufgewachsen, studierte indologie und religionswissenschaft, seit 25 jahren fachreferent für yoga-philosophie, bildet heute bei stuttgart yogalehrende aus; bekannt für die humorvolle weise seiner vermittlung.

yoga lehrt dich herauszufinden, wer du bist – und es zu sein. hatha-yoga (nach yesudian) ist die grundform unseres übens: wir lassen uns auf entspannung ein & erleben dabei nicht nur ein „abschalten“ sondern ein annehmen der anderen – in unserer alltagswelt oft vernachlässigten – seite unseres wesens. durch einen vertieften umgang mit körper und atem erfahren wir eine tiefe rhythmisierung. wir erkennen den natürlichen wechsel der ein- und ausatmung, des kommens und gehens in allen lebensprozessen. so werden wir fähig, unseren problemen nicht mehr auszuweichen, sondern uns rhythmisch auf sie einzulassen. es entsteht die voraussetzung für selbstannahme und selbstfindung.

23.05.-30.05.09 | reiseNr: P4.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 799.00

### lu-jong – der kostbare schatz tibets

kerstin fuchs ist „yogalehrerin bdy/eyu“ und bildet seit über 10 jahren – mit ihrem ehemann – yogalehrkräfte aus. sie wurde in das lu jong von tulku lama lobsang und von ihrer lehrerin li yeschema handrup eingeföhrt.

lu jong ist eine der ältesten heil- & bewegungslehren der menschheit. von den tibetischen mönchen wurde diese lehre über jahrhunderte bewahrt & geheim gehalten. „in tibetischen klöstern wurden aus hunderten mönchen nur wenige ausgewählt und zu einem meister geschickt, um das lu jong zu lernen.“, sagt lama lobsang, der diese methode erst seit wenigen jahren im westen lehrt. im lu jong fließen die tiefen erkenntnisse der meister über die natur & den einfluss der „fünf elemente“ (raum, erde, feuer, luft und wasser) ein. diese einzigartige bewegungslehre, die eng mit der tibetischen medizin verbunden ist, schenkt dem körper gesundheit und dem geist zufriedenheit.

30.05.-06.06.09 | reiseNr: P5.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 755.00





### yoga - atmende lebensfreude

hans georg schoen yogalehrer bdy/eyu und sportlehrer, unterrichtet seit 1957 viele yogarichtungen und kann auf eine lange erfahrung in der leitung von seminaren in in- und ausland sowie in der yoga-lehrer-ausbildung zurückerblicken.

wir werden yoga mit freude und leichtigkeit erfahren und dem tun mehr aufmerksamkeit schenken als dem gewünschten ergebnis. nicht die technische ausführung der übungen allein entscheidet, sondern die bewusstheit, die richtige atemführung und die hingabe. ich unterrichte einen yoga, der offen ist, auch für andere systeme. mit einer aktiven & einer meditativen qigong-reihe verbinden wir uns mit den energien der kraftvollen natur. es geht darum, in der atmung die schwingung des lebens zu spüren, die energien strömen zu lassen, mit der übung zu verschmelzen. wir lernen, die übungen auch mental zu machen und dabei den atem mit der vorstellung fließen zu lassen. geführte entspannung, chakra-arbeit und meditation runden die aktiven übungen ab.

20.06.-27.06.09 | reiseNr: P6.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 755.00



### yoga - die freude des augenblicks in der stille erleben

claudia engel-niessen yogalehrerin bdy/eyu, unterrichtet seit 1988, seit 1992 in eigener schule, weiterbildung in yoga der energie, autogenem training, anatomie, körperzentrierter psychotherapie sowie in der tradition von krishnamacharya/desikachar, schülerin von sritam.

hält uns davon ab, jeden moment unseres lebens mit freude zu erleben, mit allen sinnen die welt und uns selbst neu zu entdecken? leben geschieht nur im gegenwärtigen augenblick. dennoch bewegt sich unser geist ständig zwischen vergangenem und zukünftigem, begleitet von hoffnungen & träumen. sich dem hier & jetzt zu öffnen, heisst auch, die stille zu entdecken, um alte hindernisse und gefühle loszulassen und zu entdecken, wer wir wirklich sind. durch achtsamkeit auf körper und atem, auf die eigenen wahrnehmungen, empfindungen und gedanken, entsteht stille. diese stille ist der nährboden für einsicht und weisheit. wenn achtsamkeit vorhanden ist, findet meditation statt – erleben wir die freude im augenblick.

11.07.-18.07.09 | reiseNr: P7.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 799.00



### yoga, meditation und buddhistische weisheitslehre

ursula lyon seit 1968 yogalehrerin (bdy/böy). meditationspraxis & ausbildung in der theravada-tradition, schülerin der ehrw. ayya khema mit autorisation zum unterrichten des dhamma, veröffentlichungen in schriften, hÖrfunk und fernsehen; referentin in der yogalehrer-ausbildung.

in dieser herrlichen landschaft, die besinnung & ruhe fördert, widmen wir uns vorwiegend den grundlagen der buddhistischen lehre. sie ist eine sehr praktische lebensweise, die uns mehr ruhe und stabilität verleiht, um mit den schwierigkeiten des alltags besser fertig zu werden. die meditativen übungen können das leben positiv verändern, wenn Sie im tÖglichen leben zu hause und im beruf auch angewendet werden. mit yoga sorgen wir für unser körperliches wohlgehen, kräftigung und entspannung braucht unser organismus, um widerstandsfähig zu sein.

05.09.-12.09.09 | reiseNr: P8.1

12.09.-19.09.09 | reiseNr: P8.2 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 755.00

### nei yang gong

gabriele pieper seit 1992 leitung der atemwerkstatt bonn (therapie und ausbildung). ausbildungen in atemtherapie und qi gong, weiterbildungen: 20 jahre forschungsarbeit mit prof. ilse middendorf, studienaufenthalte in china, musik (querflöte) und tanz.

klares steigen lassen, trübes sinken lassen – ein weg zur eigenen lebenskraft. die einfachen, leicht zu erlernenden bewegungsformen des nei yang gongs führen zu innerer harmonie und ruhe. sie schenken freude. die vom eigenen atem getragenen bewegungen sind balsam für den rücken, die wirbelsäule und die gelenke. muskeln und sehnen werden geschmeidig, der körper spürbar durchlässiger und kräftiger. in ruhe-übungen werden innere atem-bewegungen als erquickende lebenskraft-quelle erlebt. selbstmassage-übungen dienen der entspannung. ziel ist





die harmonie mit sich selbst, dem anderen und der uns umgebenden natur, das geniessen des eigenen daseins. wir arbeiten nach dem lehrsystem des nei yang gongs und mit elementen aus der atemarbeit.

26.09.-03.10.09 | reiseNr: P9.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 755.00

### **yoga, meditation & achtsamkeit**

uschi ostermeier-sitkowski yogalehrerin und heilpraktikerin, trainerin für autogenes training, autorin mehrerer yogabücher, langjährige seminarerfahrung im in- und ausland, unterrichtet sanftes, atemorien-tes yoga und legt viel wert auf entspannung und innere achtsamkeit.

in dieser ferienwoche beginnen wir den tag mit meditation & yogaübungen, basierend auf der wirkungsweise der 7 chakren, der energiezentren des menschlichen körpers. die besonders sanften und schonenden übungen für rücken und gelenke bilden die ideale grundlage für körperliche fitness, geistige frische und emotionale ausgeglichenheit. aktive und stille meditationen lassen uns zur ruhe kommen. wir werden die kraft der natur auf uns wirken lassen, in die stille gehen, die langsamkeit wieder entdecken, die weite, den wind und die sonne geniessen und in tiefer entspannung zu unserer inneren natur zurückfinden. in der kursfreien zeit bleibt viel raum für eigene aktivitäten, ausflüge oder einfach die „seele baumeln lassen“.

03.10.-10.10.09 | reiseNr: P10.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 799.00

### **taiji, qigong & biodynamische entspannung**

udo junghans ausbildung in taiji, qigong, atemtherapie und biodynamik, arbeitet seit 1992 als kursleiter in eigener praxis in köln und im ausland. heilpraktiker für psychotherapie.

innere balance durch die harmonie der 5 elemente – nach der alten taoistischen weisheit harmonisiert sich die erde immer wieder im zyklus der elemente und jahreszeiten. auch im menschen wirkt dieses prinzip. durch das stärken der 5 elemente mit weichen und fließenden taiji- und qigong-übungen aktivieren wir diesen heilenden kreislauf in uns und verbinden uns tiefer mit den naturkräften. an schönen plätze erleben wir dies auch unter freiem himmel, wann immer es sich anbietet. in den biodynamischen einzel- und partnerübungen können wir ein noch tieferes entspannen und loslassen erleben, wodurch die wirkung des taiji und qigong sehr wirkungsvoll ergänzt wird. darüber hinaus gibt es viel freiraum, den persönlichen bedürfnissen nachzugehen.

10.10.09-17.10.09 | reiseNr: P11.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 755.00

### **mit qigong zur achtsamkeit**

kristin johne qigong-lehrerin und pädagogin, seit 1995 als seminarleiterin im in- und ausland tätig. kurse und einzelunterricht in hamburg. yoga- und feldenkrais-erfahrung.

das schöne seminarzentrum mit griechischem flair ist ein hervorragender platz, innere ruhe, achtsamkeit und meditation wie von selbst entstehen zu lassen. es lädt dazu ein, mithilfe der ruhigen, langsamen, fließenden und heilsamen übungen die lebensenergie – das qi – zu aktivieren und zu stärken. in diesem seminar werden wir die „18 bewegungen in harmonie“ praktizieren. sie wirken wohltuend und harmonisierend, erhöhen die beweglichkeit, schulen die koordination und vor allem unsere achtsamkeit. ausserdem können wir uns mit übungen aus dem stillen qigong und der meditation tief entspannen. diese ferientag unterstützen uns auf einer inneren und äusseren entdeckungsreise, in der wir achtsam die beziehung zu körper, geist und seele vertiefen.

17.10.-24.10.09 | reiseNr: P12.1 | kurszeit: ca. 4 std. / tag | preis € 755.00

