

GRIECHENLAND | PILION ein ort voller kraft & licht

qigong - yoga - meditation - wandern



seminar - strandurlaub - naturbegegnung
an einem ort voller kraft & licht erlernen wir die kunst, bewusst mit unserer lebensenergie umzugehen

ein reiseangebot einer partner-
firma von andersreisen – kreativ

Klimatabelle

Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte.

	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Temperatur/°C	13	14	15	20	23	27	28	29	26	22	18	15	13
Sonnenschein/Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	3	2	1
Wettertemperatur	14	14	14	16	19	22	23	24	24	22	18	15	13

Zellverleidl: 12.00 In Deutschland = 13.00 auf Pilion



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 erheben aus dem kristallklaren wasser der ägäis erhebt.

fernab vom massentourismus erleben Sie hier:

qigong / yoga zur revitalisierung & langlebigkeit, heilende atemübungen & meditationen, wandern & naturbegegnung. Strandurlaub in einer ruhigen traum-bucht, griechische kultur & kreistänze

lage und unterkunft

die unterkunft ist im traditionellen pilionstil gebaut und liegt in einer herrlichen bucht direkt am strand. ein 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, külschrank, schnellkocher, telefon, safebox, internetanschluss und haartrockner.

im garten wachsen olivenbäume, rosen & bougainvilles. swimmingpool mit jacuzzi, für eine angenehme wassermassage, tennisplatz, tischtennis, schachspiel laden zum benützen ein, so auch ein fitnessraum. 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 kieselstrand liegt nur 80 meter entfernt. liegestühle & sonnenschirme stehen für dich bereit. mit einem der boote kannst du wunder-schöne strände erkunden, die oft nur über den wasserweg zugänglich sind.

neben der anlage ist die bushaltestelle. der bus fährt nach argalasti, zur hafen-hauptstadt volos oder nach trikeri, der halbinselspitze im süden.

die seminare von iliohoos zeichnen sich durch ihre hohe qualität aus. die vermit-telten inhalte bilden ein selbstständiges gesundheitsprogramm für das tägliche leben. darüber hinaus stellen sie praktische wege dar, die zu selbsterkenntnis, in-nerer harmonie und weisheit führen können. die fest strukturierten seminare beste-hen 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 diese 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 unse-ren 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 & unter der griechischen sonne direkt am meer wunderbar auffanken.

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

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 beschreibungen, audio-cd, dvd & videokassetten.

auszug aus dem seminar

atemübungen im stil des tai chi / qigong ▪ bewegungen zur revitalisierung und langlebigkeit ▪ yoga-asanas, einföhrung 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 meridian-system & 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- & mandel-baumhaine, 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, sal-bei, 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.

anreise

von der schweiz , deutschland & österreichs gibt es linien- & charterflüge nach thessaloniki oder zur insel skiathos. der sammeltransfer vom flughafen thessaloniki ab 3 personen ist im preis inbegriffen. sammeltransfer erfolgen auf die ankunftszeiten im flughafen thessaloniki vor 16.00 uhr. extra- wie auch individualtransfers können von uns organisiert werden. der transfer mit taxi oder minibus von thessaloniki nach horton/pilion führt durch die fruchtbare ebene thessaliens & durch das berühmte tembi-tal am fusse des olymps. dauer: ca. 3,5 std. (20 min. pause).

termine und preise 2009

„jia ke hara“

X6.1	2.04.-16.04.09	„jia ke hara“	euro	499.00
X6.2	8.10.-22.10.09	„jia ke hara“		690.00

qigong, termine

es können auch nur 1-wöchige seminare besucht werden, beginnend jeweils mit den 2-wöchigen

X1.2	16.04.-30.04.09	qigong mit lina	799.00
X1.4	30.04.-14.05.09	qigong-intensiv mit jorgos ,	999.00
X1.6	14.05.-28.05.09	qigong mit lina	999.00
X1.8	28.05.-11.06.09	qigong mit jorgos	999.00
X1.10	11.06.-25.06.09	qigong mit jorgos	999.00
X4.1	25.06.-09.07.09	qigong und yoga mit basu	999.00
X4.2	09.07.-23.07.09	qigong und yoga mit basu	999.00
X1.12	27.08.-10.09.09	qigong mit lina	999.00
X1.14	10.09.-24.09.09	qigong mit jorgos	999.00
X1.16	24.09.-08.10.09	qigong mit jorgos	999.00
X1.18	08.10.-22.10.09	qigong mit jorgos	999.00

yoga, termine

es können auch nur 1-wöchige seminare besucht werden, beginnend jeweils mit den 2-wöchigen

X5.1	28.05.-11.06.09	yoga mit basu	999.00
X5.2	11.06.-25.06.09	yoga mit basu	999.00
X4.1	25.06.-09.07.09	yoga und qigong mit basu	999.00
X4.2	09.07.-23.07.09	yoga und qigong mit basu	999.00
X5.3	10.09.-24.09.09	yoga mit basu	999.00
X5.4	24.09.-08.10.09	yoga mit basu	999.00

leistungen

- 14 übernachtungen im dz, mit bad/wc, kühlschrank, klimaanlage, telefon, safe-box, internetanschluss, schnellkocher, balkon mit meerblick
- frühstücksbuffet , 2 abendessen
- 8 mal morgen- & vormittagsübungen sowie abendmeditationen
- 2 abende mit griechischem tanz , 1 diaabend über pilion/griechenland
- sammeltransfer flughafen thessaloniki – anlage - zurück (nur bei 2-wöchigem aufenthalt und ab mind 3 personen)

zusatzleistungen

- einzelzimmer: 1 woche euro 130.00 | 2 wochen 260.00
- osterseminar 220.00 | frühjahrsseminar 16.-30.april 340.00
- buchungspauschale 25.00
- preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.

▪ zusätzliche angebote (vor ort buchbar):

- 4 ganztageswanderausflüge: preis ab euro 25.00
- massagebehandlungen, z. b. shiatsu oder thai-massage;
- ausflug zum markt