

PILION, GRIECHEN- LAND | ein ort voller kraft & licht

qigong -
yoga -
meditation -
wandern

ein reiseangebot einer partner-
firma von andersreisen – kreativ



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

Klimatabelle

Alle angegebenen werte sind Durchschnittswerte.

	12	13	14	15	20	23	27	28	29	26	22	18	15
Temperatur/°C	13	14	15	20	23	27	28	29	26	22	18	15	
Sonnenschein/Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5		
Wassertemperatur	14	14	14	16	19	22	23	24	24	22	19	15	

Zellverleichte: 13,00 In Deutschland = 13,00 auf Pilion



„iliohoos“ ist mittlerweile für die ausgezeichnete qualität seiner kurse in europa bekannt. Du wirst die ruhe & natur bei uns geniessen, von dem wissen unserer erfahrenen als qigong- & yogalehrer profitieren & unter der griechischen sonne direkt am meer wunderbar auftanken.

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.

fernaab vom massentourismus erlebst

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

lage & unterkunft

die unterkunft ist im traditionellen pilionstil gebaut & liegt in einer herrlichen bucht di-

rekt am strand. ein komplex mit mehreren kleinen wohnheiten, verteilt über eine fläche von 30.000 qm.

unser teil besteht aus 15 zimmern, mit balkon oder terrasse und zauberhaftem panorama-blick aufs meer! alle zimmer verfügen über klimaanlage, kühlschrank, schnellkocher, telefon, safebox, internetanschluss & haartrockner.

im garten wachsen olivenbäume, rosen & bougainvilles. swimmingpool mit jacuzzi, für eine angenehme wassermassage, tennisplatz, fischtennis, 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, wo du bei traumhaften sonnenuntergängen das abendessen geniessen wirst (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



üben und sich stärken



nur 80m entfernt. liegestühle & sonnenschirme stehen für Dich bereit. mit dem 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, zur hafenhauptstadt VOLOS oder nach TRIKERI, der halbinselspitze im süden.

die seminare von iliohoos zeichnen sich durch hohe qualität aus. die inhalte bilden ein selbstständiges gesundheitsprogramm für das tägliche leben. zusätzlich zeigen sie praktische wege, die zu selbsterkenntnis, innerer harmonie & weisheit führen können. die fest strukturierten seminare bestehen aus atem- & bewegungsübungen als auch meditationen aus der taoistischen tradition. du lernst über bewegung & atem deine wahrnehmung zu stärken, das fließen der lebensenergie zu spüren & zu lenken. wenn die lebensenergie ungehindert fließt können energieblockaden beseitigt werden & es entsteht innere ruhe, harmonie & 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 & energie pulsiert, bieten wir aktivitäten & kurse an, die zu harmonie, sowie innerer wandlung führen können. mit unseren gästen werden wir üben, meditieren, zu kraftplätzen wandern, tanzen & griechischer kultur begegnen. es ist uns ein

wunsch, die teilnehmenden so anzuleiten, dass sie die übungen zu hause weiterführen können. dazu gibt's beschreibungen, cd, dvd & video.

auszug aus dem seminar

- atemübungen, tai chi / qigong
- bewegungen zur revitalisierung & 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 meridiansystem & den energiehaushalt des körpers nach der traditionellen chinesischen medizien

wandern auf mythologischen spuren: ihr aufenthalt wird durch die unberöhrte natur & deren kräfte unterstützt. pilion (ca. 1.600m 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.m. je nach saison edelkastanien, feigen, walnüsse als auch andere früchte. auf diesen traumhaften wegen wird zeitweise meditatives gehen praktiziert.

griechische kreisvolkstänze machen nicht nur spass, sie spiegeln das ganze spektrum menschlicher existenz und emotionen wieder: lebensfreude & träume, liebe & hoffnung, leid & sorge, enttäuschung & einsamkeit.



**lina, jorgos, basu
teilen gerne,
was sie können!**



seminartermine & preise

- wanderspezial "jia ke hara" (griech. = gesundheit & freunde)
- qi gong
- yoga

es ist auch möglich nur 1 wo-
che zu buchen. dann jedoch
nur immer die erste des ausge-
schriebenen datums!

reiseNr	datum	seminar	leitung	euro
	14.04.-28.04.	jia ke hara	iliohoosteam	895
	28.04.-12.05.	jia ke hara	iliohoosteam	895
	12.05.-26.05.	qi gong I	lina	995
	26.05.-09.06.	qi gong intensiv	jorgos	995
	26.05.-09.06.	yoga	basu	995
	09.06.-23.06.	qi gong II	jorgos	1095
	09.06.-23.06.	Yoga	basu	1095
	23.06.-07.07.	yoga & qi gong	basu	995
	07.07.-21.07.	yoga & qi gong	basu	1095
	25.08.-08.09.	qi gong I	lina	1095
	08.09.-22.09.	qi gong I	jorgos	1095
	08.09.-22.09.	yoga	basu	1095
	22.09.-06.10.	qi gong II	jorgos	995
	22.09.-06.10.	yoga	basu	995
	06.10.-20.10.	jia ke hara	iliohoosteam	895

leistungen

- 14 übernachtungen im doppelzimmer, mit bad/wc, kühlschrank, klimaanlage, telefon, safebox, internetanschluss, schnellkocher, balkon/terrasse mit meerblick
- frühstücksbuffet
- 8 mal morgen- (1 std) & vormittagsübungen (2,5 std) & abendmeditationen (1std)
- 1 diaabend über pilion/griechenland & heilpflanzen
- sammeltransfer flughafen thessaloniki-anlage (vor 16 h) & zurück (nur bei 2-wöchigem aufenthalt & ab mind 3 personen)

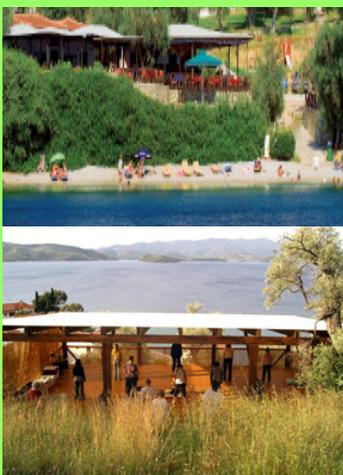
zusatzleistungen

- einzelzimmer: 2 wochen euro 260
- 1 woche 135
- jia ke hara 220
- buchungspauschale 30
- preisänderung & irtum vorbehalten.

▪ teilnehmerzahl: 8-22 personen

zusätzliche angebote

- (vor ort buchbar):
- 4 ganztageswanderausflüge: ab € 25
- massagebehandlungen, z. b. shiatsu oder thai-massage;
- ausflug zum markt





qigong I: leichte körper- und atemübungen im stil des taiji-qigong, die seidenraupeübung, die sechs heilende laute, qigongbauchmassage, taoistische entspannung (hso wan), der kleine himmlischer energiekreislauf, der grosse himmlischer energiekreislauf. meridianen lehre, yin-yang lehre

qigong II: die 10 einfache bewegungen zur verjüngung und langlebigkeit (hui chun gong), qigongkörpermassage, die fundamentale übung (verschmelzung der 5 elemente), das verfahren der 3 atemzüge, die drei tantiens linear machen, stilles qigong zur selbstheilung. taoistische weisheiten

qigong intensiv: leichte körper- und atemübungen im stil des taiji-qigong, die seidenraupeübung, die 10 einfache bewegungen zur verjüngung und langlebigkeit (hui chun gong), die fundamentale übung (verschmelzung der 5 elemente), die drei tantiens linear machen, das illuminieren des körpers, stilles qigong zur selbstheilung. vorträge über das leben

yoga: hatha yoga, asanas, pranayama, meditation, surya namaskara, entspannung, reinigung, nidra yoga, vorträge über yoga

jia ke hara: ein diaabend über pilion und seine heilpflanzen, 2 tanzabende, 8mal 1.5 stunden leichte atem- und körperqigongübungen nach dem frühstück, 8mal 1.5 stunden abendmeditationen, entspannungsübungen und qigongselbstmassage.

fakultativ zu allen terminen:

4 tageswanderungen (preis pro wanderung: ab euro 25,- inklusiv transporte)

anreise

von der schweiz & deutschland mit linien- & charterflüge nach thessaloniki oder zur insel skiathos. sammeltransfer, jeweils donnerstags, vom flughafen thessaloniki ab 3 personen ist im preis inbegriffen. diese erfolgen auf die ankunftszeiten im flughafen thessaloniki, meist vor 16h. extratransfers 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 tembital am



tagesablauf (ausser an den 4 wandertagen)

- 08:00-09:00 heilende atem- /körperübungen
- 09:00-10:00 frühstück
- 10:30-12:30 sanfte bewegungen zur revitalisierung & langlebigkeit
- 12:30-17:30 frei zum baden / strandgenuss
- 18:00-19:30 entspannungsübungen & meditationen
- 20:00-21.00 abendessen

wochenablauf

- do ankunftstag- iliohoos heisst sie herzlich willkommen!
- fr 10:00 seminar, 20:00 gemeinsames abendessen, 21.00 diaabend
- sa seminar
- so 1. wanderung
- mo seminar, gemeinsames abendessen
- di seminar
- mi 2. wanderung
- do freier tag
- fr seminar
- sa 3. wanderung
- so seminar, gemeinsames abendessen
- mo seminar
- di 4. wanderung
- mi seminar, gemeinsames abendessen
- do abreise – gute reise