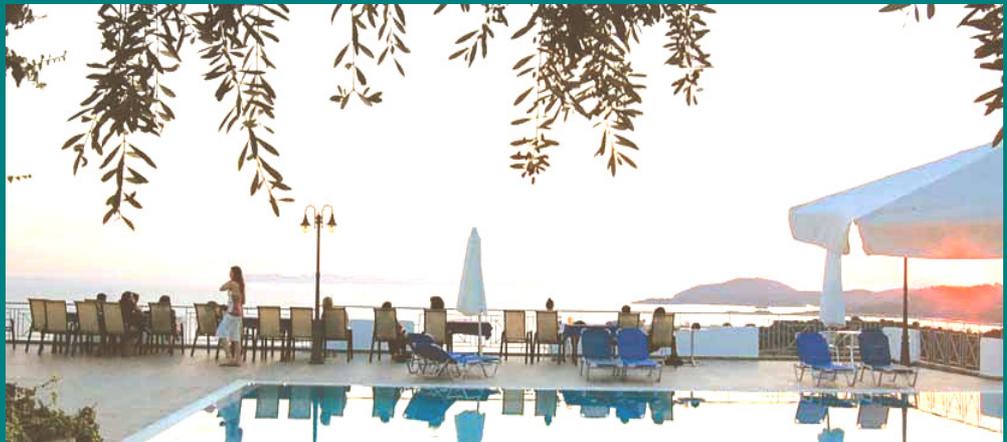


SIVOTA | griechenland

seminare & offenes programm



einsame buchten am blauen meer

- frühstücks- & abendbuefel am pool
- herrlicher panoramablick
- alle zimmer mit meerblick & klimaanlage
- individuell und doch in der gruppe

ein reiseangebot der partnerfirma
von andersreisen – kreativ

lernen sie griechenlands wunderschöne meeresbuchten kennen und beobachten sie, wie glasklares wasser in sanften wellen an den strand spült. der harmonisch geschwungene strand der paraskevi-bucht lädt zum träumen ein: an diesem unberührten küstenstreifen der griechischen westküste haben sie viel raum, um in der sonne zu baden oder im meer zu schwimmen – vielleicht bis hinüber zu der kleinen grünen insel, die wie eine schildkröte aus dem wasser ragt. eine versteckte unberührte paradisische bucht erlaubt textilfreies bräunen und baden.... kehren sie nach dem baden noch in eine der beiden gemütlichen ruhigen tavernen ein, bevor sie die 10 minuten zurück zum ilios-center spazieren. hier in der höhe wohnen sie eingebettet in die grüne, hügelige landschaft des epirus-gebirges und können sich gut erholen. ruhig auf einem hügel gelegen, bietet ihnen das ilios-center einen wundervollen panoramablick auf das meer bis zur

südspitze korfus und dessen nachbarinsel paxi. von der grossen aussichtsterrasse sehen sie, wie die sonne im ozean versinkt und den himmel in allen rottönen erstrahlen lässt. das freundliche, gepflegte ambiente des zentrums macht es ihnen leicht, sich sofort wohlfühlen. in der sonnendurchfluteten seminarhalle sorgt ein naturbelassener holzboden für atmosphäre und das kreativhaus inspiriert sie, ihre künstlerischen talente zu entdecken. um sich zu erfrischen, springen sie in den grossen süsswasserpool und bei einer verwöhn-massage können sie herrlich entspannen.

griechenland pur

nicht weit vom ilios center liegen die kleinen städtchen sivota und perdika. sivota erreichen sie in einer stunde zu fuss entlang einer meist wenig befahrenen küstenstrasse mit weiteren, kleinen buchten erreichen. die ebensolange wanderung nach perdika, durch einen schönen, ruhigen olivenhain, eröffnet weitere wunderschöne ausblicke und lässt uns das ursprüngliche griechische leben im ge-



purpur und golden beginnt der neue tag



mütlischen bergstädtchen kennen lernen. oder sie lassen sich mit dem bus in zehn minuten, der täglich mehrmals fährt, hinchauffieren. während perdika versteckt in den bergen mit einem irligen und gemütlichen marktplatz liegt, erleben sie in sivota die verträumte stimmung eines kleinen hafentstädtchens. darüber hinaus lohnt sich eine bootstour nach paxi oder nach korfu-stadt genauso wie ein ausflug zu den kulturhistorischen stätten aus längst vergessener zeit.



lassen sie sich verzaubern von der wärze der luft, dem blick aufs meer – und vielem mehr.

leistung

- seminarprogramm
- begrüßungstreffen
- 1/2 doppelzimmer im arkadenhaus
- halbpension (wahlweise vegetarisch)
- infopaket+ preisänderung, kurswechsel & irrturn vorbehalten.

anreise

vom flughafen korfu fahren sie mit dem taxi in ca. 10 min. zum hafent (taxi + fährkosten ca. € 30.- je strecke). die fährten nach igoumenitsa fahren stündlich ab 5 uhr bis 22 uhr. die ca. 1,5 -stündige schiffsfahrt durch das ionische meer ist ein erlebnis. der haueigene bustransfer bringt sie anschliessend in ca. 25 min. über die hochliegende küstenstrasse zum ilios-center.

lebendige ferientage erwarten sie, ein individueller urlaub den sie jeden tag nach ihrem eigenen rhythmus gestalten können.

fakultativangebote (nicht im preis enthalten) können vor ort gebucht werden:

- ausflüge
 - einzelbehandlungen
 - massagen
 - kurszeit: ca. 3-4 std. / tag
 - die seminarleiter können durch gleich qualifizierte leitung ersetzt werden
 - die teilnehmenden garantieren, dass sie sich in der lage fühlen an den teilweise intensiven gruppenprozessen teilzunehmen & bereit sind, für sich selbst die verantwortung zu übernehmen.
 - teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 20
- preisänderung & irrturn vorbehalten

zusatzleistungen

	euro
• verlängerungswoche mit offenem programm	479
• einzelzimmer (dz als ez)	90
• buchungspauschale	30
• flugbuchung	50

irrturn & preisänderung vorbehalten



und der
wind
berührt
dich leise



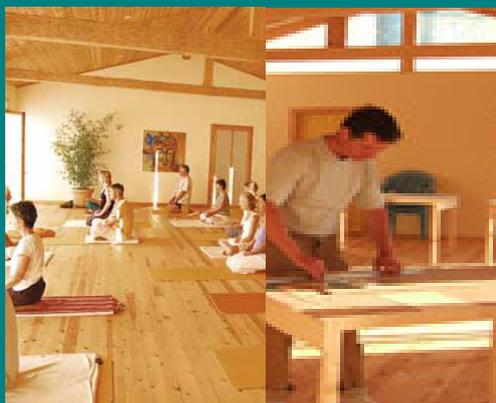
das offene & individuelle programmangebot 30.04.-23.07.11 und 27.08.- 22.10.11

das team

isabella moog & martina oelrich heissen sie herzlich willkommen. basierend auf den langjährigen erfahrungen der beiden, eröffnet sich ihnen ein abwechslungsreiches programm. erholsame, entspannte und lebendige ferientage erwarten sie, ein individueller urlaub den sie jeden tag nach ihrem eigenen rhythmus gestalten können.

das offene, frei wählbare programm an 5 tagen der woche (3-4 std.) ermöglicht tiefe erfahrungen, um zu sich, in die stille, die eigene kraft und freude zu kommen. allein und in der gemeinschaft, altes und einengende vorstellungen können losgelassen werden – durch körper- und kreativarbeit, die z. t. aufeinander aufbauenden elemente, z. b. bei qi gong können im alltag weitergeführt werden oder auch in nur einer stunde zu tief berührenden erlebnissen führen. musik und stimme in sich erklingen lassen.

uralte schamanische körperhaltungen setzen ungeahnte energiepotenziale frei. verbundenheit und freude können in der gemeinschaft erlebt werden. die intensiven erfahrungen im offenen programm bereiten den boden für nahe und tiefe begegnungen – oft mit gleichgesinnten, die auch auf dem weg sind.



kreativangebot im atelier

stell dir vor, der verstand mit seinen bewertungen und meinungen räumt das feld. du gibst den vorsatz „kunst“ zu machen auf, erlaubst, dass farben und formen sich auf der leinwand ausbreiten und fühlst die freude deines spontanen aus

drucks. unser mit viel licht, holz und naturstein grosszügig und liebevoll gestaltetes kreativatelier steht dir auch ausserhalb der professionell angeleiteten stunden zur inneren entfaltung offen. themen sind z.b.: freies malen auf leinwand mit acrylfarben, fühlendes modellieren mit ton (material zum selbstkostenpreis vor ort zu bezahlen).

preisinformation

(preise pro person und woche)

- grundpreis im dz 1. woche € 530
- verlängerungswoche € 510
- einzelzimmer-zuschlag (dz als ez) € 90
- buchungspauschale € 30
- flugbuchung € 50

preisänderung & irrtum vorbehalten

bitte beachten sie, dass vom

24.07. - 26.08. kein programm angeboten wird!

leistungen offenes programm

- unterkunft zu zweit im dz mit dusche / wc / balkon oder terrasse (halbe dz sind bei gegenbuchung möglich, ansonsten wird der ez-zuschlag erhoben)
- frühstück- und abendbuffet vegetarisch (1 x pro woche fisch oder fleisch),
- tagsüber obst und wasser
- teilnahme am programm wie beschrieben
- gratistransfer nur am samstag vom/zum fährhafen igoumenitsa.

an anderen tagen nur auf anfrage möglich. einzeltransfer ca. € 25 / strecke.

deine
gedanken
erheben sich
und ...



jahresübersicht seminarprogramm

reiseNr	thema	Datum	kursleitung	€
	yoga & achtsamkeit - freude im sein	14.05.2011 - 21.05.2011	tanja sailer	€ 795
	luna yoga - fische	28.05.2011 - 04.06.2011	adelheid ohlig	€ 855
	feldenkrais & meditation	04.06.2011 - 11.06.2011	susanne olfs	€ 855
	yoga der achtsamkeit - bewusstsein im alltag	18.06.2011 - 25.06.2011	karl semelka	€ 855
	yoga & meditation - erfolgreiche veränderung	09.07.2011 - 16.07.2011	scharun v. bonin	€ 855
	achtsamkeit & yoga - lebensfreude	27.08.2011 - 03.09.2011	edelweis r. diaz	€ 795
	yoga & buddhistische weisheitslehre	17.09.2011 - 24.09.2011	ursula lyon	€ 795
	tanzhologie - tanz für körper, geist & seele	01.10.2011 - 08.10.2011	corinna janson	€ 855

leistung

übernachtung im ½ doppelzimmer mit eigener dusche/wc • vegetarische halbpension (1x pro woche fisch oder fleisch) • tagsüber quellwasser • gebuchter ferienkurs • offenes meditations- und kreativangebot • begrüßungstreffen • samstags gratistransfer vom/ zum fährhafen igoumenitsa • infopaket

zusatzleistungen

	euro
• verlängerungswoche mit offenem programm	479
• einzelzimmer (dz als ez)	90
• buchungspauschale	30
• flugbuchung	50

irrtum & preisänderung vorbehalten

teilnehmer/innenzahl:

mindestens: 6, höchstens: 20



würze
in der luft
und blick
aufs weite
meer



detailinfos seminare

yoga & achtsamkeit - freude im sein

14.05.-21.05.11 | euro 795

yoga inspiriert dazu, die augenblicke unseres lebens in ihrer einzigartigkeit und schönheit wahrzunehmen. dabei weisen ihnen feinsinnige und lebensbejahende methoden den weg. lassen sie sich vom frühlingshaften ambiente korfus und der schönen lage des ilios center dazu einladen, ihren urlaub mit weitem blick übers meer in entspannter atmosphäre zu geniessen. gemeinsam mit tanja sailer knüpfen sie in diesen tagen an der zeitlosen weisheit des yoga an, erfrischen ihre sinne mit klassischen körper-,atem-und meditationsübungen aus dem hatha yoga und machen sich mit den philosophischen aspekten vertraut, in denen der eigentliche reichtum des yoga verankert ist.

tanja sailer: yogalehrerin ggf und bdy; magisterstudium indologie/ philosophie; internationale lehrfähigkeit sein 1995; leiterin des instituts für yoga und praxisorientierte philosophie (iyp) in freiburg. lebt, liebt und unterrichtet yoga mit herz und seele.

luna yoga - frische

28.05.-04.06.11 | euro 855

in griechenlands nordwesten kündigt sich zum ausklang des frühlings bereits der sommer an, doch sind die temperaturen noch angenehm warm und mild. luna yoga übungen stärken und kräftigen, meditationen schenken heilsame erfahrungen, entspannungen vertiefen das erlebte und wirken erholsam und gesundheitsfördernd. der einklang von körper, geist und seele wird immer wieder bewusst und deutlich. haltun-

gen und bewegungsfolgen werden spielerisch erlernt und prägen sich durch wiederholen so ein, dass ganz von allein ein übungsprogramm mit den Lieblingsübungen für zu hause entstehen kann. leichtigkeit und tiefe werden als übungsqualität entdeckt und gefördert, neue frische entsteht.

adelheid ohlig, Übersetzerin, Journalistin und Yogalehrerin, lehrt das von ihr kreierte Luna Yoga seit 1983, nachdem sie neben Yoga in Indien heilsame Körperkünste auf der ganzen Welt gesammelt hatte. Autorin von Büchern und CDs.

feldenkrais und meditation

04.06.-11.06.11 | euro 855

wach und präsent zu sein sind qualitäten, die uns helfen, unser leben bewusst zu gestalten, einengende gewohnheiten aufzugeben und wahrhaft menschlich zu handeln. aber was bedeutet ‚wach und präsent‘ und wie werden wir es? körperlich wach werden sie mit feldenkrais übungen - finden auf sanfte weise zu neuer beweglichkeit und entspannung. aufmerksamkeit und freude an bewegung spielen eine schlüsselrolle. präsent erlangen sie, indem sie - in der natur - ihre sinne aufleben lassen. das denken tritt in den hintergrund und sie werden still und ganz wach. dies setzt sich in der meditation, die sie erlernen, fort. so beginnen oder vertiefen sie in dieser woche, was später ihren alltag bereichert: präsent, freude und freundlichkeit

susanne olfs, lizenzierte feldenkrais-lehrerin, 20jährige berufserfahrung in eigener praxis u. leitung von ferienkursen; fortbildungen in spiraldynamik, sensory awareness; langjährige meditationspraxis; legt im unterricht wert auf humor, freude und leichtigkeit.



wolken ziehen
dem
horizont
entgegen -
leicht wie fe-
dern



yoga der achtsamkeit - bewusstsein im alltag

18.06.-25.06.11 | euro 855

achtsamkeit ist in vielen östlichen und westlichen traditionen ein zentrales thema. über diese präsenz, - also das verweilen im hier und jetzt - nicht nur zu reden oder zu lesen, sondern diese lebendige wachheit (bewusstsein) unmittelbar selbst zu erfahren, ist kern des workshops.

karl semelka, yoga- und meditationslehrer, hp für psychotherapie, personal- und unternehmenscoach. seit ca. 20 jahren ist die integration spiritueller erfahrungen und weisheiten in den europäischen alltag sein zentrales lebens-thema.

yoga & meditation - erfolgreiche ver- änderung

09.07.-16.07.11 | euro 855

yoga zu machen, bedeutet eine wandlung zum positiven zu vollziehen. der schlüssel zu erfolgreicher veränderung liegt in der fähigkeit, mit der achtsamkeit und energie ganz im augenblick zu bleiben. dieser fähigkeit werden sie sich in diesen ferientagen in schönster umgebung mit ruhigen, sanften bewegungsabläufen, statischen haltungen und einfachen atem- und meditationsübungen zuwenden und so den gegenwärtigen augenblick immer wieder

intensiv und unmittelbar erleben. damit schenken sie sich momente der aufmerksamkeit und zuwendung, die die veränderung schon in sich tragen.

scharun von bonin, yogalehrerin bdy/eyu, tätig als pädagogin und seit 1992 als yogalehrerin.

ihr unterricht geht individuell auf die voraussetzungen der teilnehmenden ein und ist geprägt durch ihre lehrer in den traditionen des viniyoga und des rayayoga.

achtsamkeit & yoga - lebensfreude

27.08.-03.09.11 | euro 795

freude entsteht unter anderem als ergebnis eines friedvollen, ruhigen körpers. nutzen sie die tiefgreifende kraft der hatha yoga praxis (asanas, pranayama, dharana), tauchen sie ein in die pulsierende, innige erfahrungs- und energieebenen, die ihnen die achtsam ausgeführten atemübungen schenken.

diese woche erlaubt ihnen in wunderbarer entschleunigung, die entfaltung schlummernder lebendigkeit zu erfahren. bringen sie freude mit an improvisierten, spielerischen gewahrseinsübungen mit stimme, klang und tanz.

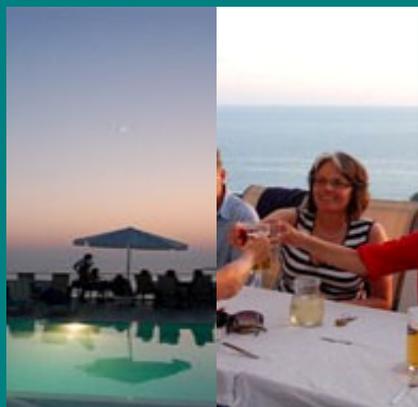
edelweis robles diaz, yogalehrerin (bdy/eyu/ggf), mbsr kursleiterin nach jon kabat zinn, heilpraktikerin /psychotherapie, meditation in (vipassana/ yogatradition /grüne tara)

yoga & buddhistische weisheitslehre

17.09.-24.09.11 | euro 855

die ausgewogene verbindung von geistigen, körperlichen und lebensnahen elementen gibt dieser unterrichtsform ihre besondere note. ganz persönliche themen wie z.b. aufbau von selbstwert, vertrauen und eigenkraft werden durch die buddhistische lehre beleuchtet, in der meditation erfahren und erhalten in yoga-übungen ihren körperlichen ausdruck. die umfassende schau und bearbeitung wichtiger, bedeutungsvoller lebensaspekte kann unseren alltag bereichern und ihm neue kräfte zuführen. für die perfektionistische spezialisierung in unserer zeit mit ihren stress- und angst-syndromen wollen wir ein gegengewicht schaffen. sitz- und gehmeditation, vortrag, gespräch und yoga wechseln harmonisch. rezitationen und rituale runden den unterricht ab.

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



das leise rau-
schen
der wellen hö-
ren



tanzhologie - tanz für körper, geist & seele

01.10.-08.10.11 | euro 795

Inspiziert durch die Schönheit der Umgebung und begleitet von Musik trainieren Sie auf eine angenehme und ehrgeizfreie Art Ihre Körperhaltung, Balance, Dynamik und Flexibilität. Lernen Sie durch einfache tänzerische Übungen aus unterschiedlichen Tanzstilen die Vielseitigkeit von gesundheitsbewusster Bewegung an sich selber kennen. Ganz egal, mit welchen tänzerischen Vorkenntnissen Sie anreisen: Erweitern Sie Ihr persönliches Bewegungsrepertoire! Genießen Sie es, sich von Musik bewegen und entspannen zu lassen und nehmen Sie ein neues Körpergefühl von dieser Reise mit.

Corinna Janson ist Heilpraktikerin, Tänzerin und Begründerin der Tanzhologie. Sie vermittelt die positiven Aspekte von Tanz aus ganzheitlicher Sicht und bringt mit ihrer fröhlichen und unkomplizierten Art Menschen auf allen Ebenen in Bewegung.

