



EUROPA: GRIECHENLAND

## MEDITATION, YOGA UND HERZBEWUSSTSEIN

- > Die tägliche Praxis von Meditation und Yoga bringt uns in tiefen Kontakt mit unserem Herzen und der Urkraft des Seins. Wir erfahren die hinter allem liegende Stille, mit der ein tiefes Gefühl von Friede, Ausgeglichenheit und Lebensfreude einhergeht.
- > Natürlich bleibt Zeit, die wunderschöne Insel Korfu zu erkunden. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Meditationen, Yogaübungen und Methoden der Sommerwoche ermöglichen ein Eintauchen in das spirituelle Herzbewusstsein, das in jedem Menschen als Urgrund natürlich da ist, aber oft in unserem Alltag von den Aktivitäten und Verstrickungen des Verstandes, des Körpers und der Gefühle verdeckt wird. Mittels Yogaübungen verankern wir uns und erleben geerdet die Kraft der Stille.



## REISEDETAILS

## 1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

### Programminhalt

---

Die Meditationen, Yogaübungen und Methoden der Sommerwoche ermöglichen ein Eintauchen in das spirituelle Herzbewusstsein, das in jedem Menschen als Urgrund natürlich da ist, aber oft in unserem Alltag von den Aktivitäten und Verstrickungen des Verstandes, des Körpers und der Gefühle verdeckt wird. Mittels Yogaübungen verankern wir uns und erleben geerdete Kraft der Stille.

#### Wir arbeiten mit

- stillen und bewegten Meditationsformen
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Musik

Fragen und gemeinsames Reflektieren runden die Einheiten ab.

Unser Alltagsbewusstsein erweitert sich und es entsteht ein Freiraum für natürliches spirituelles Sein, das sich in Herzensqualitäten wie Gefühl der Verbundenheit, allumfassender Liebe und Mitgefühl, tiefer Stille, innerem Frieden und Weisheit auszudrücken vermag.

Die Praxis bringt uns „nach Hause“, wo wir jeden Augenblick, egal ob er als angenehm oder unangenehm empfunden wird, annehmen, akzeptieren und wertschätzen können und damit ganz wach und präsent sind.

### Wochenprogramm

---

#### Samstag

Anreise

#### Sonntag bis Freitag

Morgenmeditation

Programm Vormittag **oder** Nachmittag - täglich steht jeweils der Vormittag oder Nachmittag individuell zur Verfügung

Abendmeditation

#### Mittwoch

Morgenmeditation, restlicher Tag zur freien Verfügung

#### Samstag

Abreise

#### Programmumfang

Täglich 4-5 Stunden (Stunden à 60 min) ausser am Mittwoch, da nur 1 Stunde

### Programmleitung

---

Ulrike M. Raich-Trauner und Otto Raich

## Ihr Urlaubsort - Ouranos Club Korfu

### Lage

Der Ouranos Club befindet sich im grünen Nordwesten Corfus zwischen Agios-Stefanos und Arillas, am Ortsrand von zwei kleinen Dörfern. Die Häuser des Clubs liegen idyllisch zwischen Olivenhainen im Umkreis von max. 15 Gehminuten zum Hauptgebäude.

Grundsätzlich liegen alle Zimmer seitlich zum Meer, je nach Pflanzenbewuchs kann man dieses nur teilweise oder frei sehen.

Zwei schöne Sandstrände laden zum Baden und sind in ca. 10 Gehminuten erreichbar. Supermärkte und Tavernen befinden sich ebenfalls in der Nähe. Kleine griechische Dörfer sind in traumhaften Panoramawanderungen leicht zu erreichen.

### Unterbringung

Kategorie 1: Kleine Appartements für 1 - 2 Personen mit einem Doppelzimmer, eigener Dusche/WC, Terrasse oder Balkon und Kühlschrank

Kategorie 2: Große Appartements für 2-4 Personen mit zwei getrennten Doppelzimmern, gemeinsamer Dusche/WC, Terrasse oder Balkon sowie kleiner Wohnküche und Kühlschrank

In beiden Kategorien können gegen Aufpreis die Doppelzimmer als Einzelzimmer benützt werden. Die Zimmerausstattung ist landestypisch einfach und zweckmäßig. Die Appartements werden von den griechischen Vermietern betreut und 2-3 mal wöchentlich gereinigt.

**Hinweis:** Die Zimmer und Bäder sind sehr einfach ausgestattet.

### Verpflegung

Köstliche vegetarische Küche, reichhaltigem Frühstücks- und Abendbuffet. Das Essen wird im Freien auf der schönen Terrasse mit Blick aufs Meer eingenommen. Alkoholfreie Getränke sind im Preis inkludiert

### Anreise

Die Anreise erfolgt samstags von Österreich, Deutschland, Schweiz. Gerne buchen wir den Flug zum tagesaktuellen Preis für Sie.

Der Sammeltransfer vom/zum Flughafen Korfu ist im Reisepreis inkludiert.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
10.09.2016	17.09.2016	X	1.160 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Ouranos Club
- > - vegetarische Halbpension bestehend aus Frühstück und Abendessen, alkoholfreie Getränke inkludiert
- > - Programm "Meditation, Yoga und Herzbewusstsein"
- > - Sammeltransfer am Samstag vom/zum Flughafen Korfu

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.