



EUROPA: GRIECHENLAND

## YOGA UND SCHREIBEN AUF SANTORIN

- > Die Kombination aus Yoga, Meditation und Schreiben führt Sie auf wunderbare Weise zu innerer Ruhe, lässt Sie die eigene Tiefe erleben. In vertrauensvoller Atmosphäre und kraftvoller Umgebung kommen Sie ganz bei sich an und tanken neue Kraft.

Wir stimmen uns mit kurzen Meditationen oder sanften Yoga-Übungen aufs Schreiben ein, um ganz bei uns selbst anzukommen, und lassen dann unsere innere Stimme sprechen. Wir schreiben meditativ, assoziativ und jede/r ganz für sich selbst, finden Worte für das, was uns wesentlich ist und am Herzen liegt.



## REISEDETAILS

## **1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt**

Wir stimmen uns mit kurzen Meditationen oder sanften Yoga-Übungen aufs Schreiben ein, um ganz bei uns selbst anzukommen, und lassen dann unsere innere Stimme sprechen. Wir schreiben meditativ, assoziativ und jede/r ganz für sich selbst, finden Worte für das, was uns wesentlich ist und am Herzen liegt.

Sie erhalten unterschiedliche Impulse und Anregungen, die Ihren Schreibfluss aktivieren. Ihr Stift wird wie von alleine übers Papier huschen, Ihre innere Weisheit ins Fließen kommen. Im Schreiben spüren Sie versteckten Wünschen/Bedürfnissen nach, gewinnen Klarheit, entdecken Ressourcen und entwickeln Visionen für die Zukunft. Die Gruppe ist dabei Unterstützung und Rückhalt, achtsam begleitet von der Seminarleiterin.

Zwischendurch werden wir unsere Körper wieder mit Yoga-Einheiten auflockern/dehnen und das Hören ins Innere auch körperlich unterstützen. Ein gemeinsamer Austausch über das Erlebte/Geschriebene und auf Wunsch das Lesen von Text-Miniaturen runden unsere Tage ab.

In der Griechenland-Woche wird uns das Meer zusätzlich inspirieren: Während zweier Wanderungen mit inkludierten Schreibeinheiten öffnet sich durch die Naturschönheit im Außen auch ein zusätzlicher Resonanzraum im Innen.

Für dieses Programm sind weder Yoga-Vorkenntnisse noch sprachliche Begabungen nötig. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

**Programmunfang:** täglich 2 Einheiten zu je zwei Stunden, am An- und Abreisetag kein Programm.

## **Programmleitung**

Alexandra Peischer

## Ihr Urlaubsort - Pension Andreas Santorin

### Griechenland – Santorin – Pension Andreas Santorin

Die traumhafte, typisch kykladische Architektur und die einzigartige Geologie haben Santorin zu einem der beliebtesten Urlaubsziele der griechischen Inseln gemacht.

Die blau-weißen Häuser, Inbegriff für Griechenland, haben ihren Ursprung auf Santorin.

Einzigartig auch der Blick auf die Caldera, jene Landschaftsstruktur, die durch Vulkaneruptionen entstanden ist. Santorin selber besteht somit auch aus Vulkangestein, sichtbar durch die dunklen Strände und zum Teil karge Vegetation.

Die wirkliche Schönheit der Insel erlebt man vermutlich am Besten bei Wanderungen und beim Staunen über die Sonnenuntergänge, die wohl jede Seele berühren.

### Kamari

Der kleine Ort Kamari erhielt seinen jetzigen Namen von den römischen Gewölben (kamara = Gewölbe). Das heutige Dorf ist eine Neugründung der Bewohner Mesa Gonias, die 1956 aus ihrem vom Erdbeben zerstörten Ort hierher zogen. Wegen seiner schönen Lage am Fuße des Profitis Elias und seinem wunderbaren, 2 km langen Strand aus schwarzem vulkanischem Sand entstanden immer mehr Hotels und kleine Geschäfte, sodass der Ort allmählich zum Haupturlaubszentrum von Santorin wurde.

Alle, die Entspannung beim Schwimmen, Faulenzen oder Bummeln suchen, sind hier genau richtig.

### Pension Andreas

Die familiengeführte Frühstückspension Andreas liegt in Strandnähe (ca. 200 m) und doch ruhig. Eine Oase ist der Garten mit seiner Kakteensammlung, Hortensien und Zitronenbäume.

Alle Zimmer haben einen Kühlschrank, Balkon oder Terrasse, Safe, Freies WLAN.

Die Zimmer haben entweder eigenes Bad/WC oder geteiltes Bad/WC.

### Hinweis:

Die Pension Andreas ist kein Seminarhaus im klassischen Sinn sondern sowohl für Gäste, die Badeurlaub genießen als auch für Seminargäste geöffnet.

Die Programmeinheiten finden auf der extra für die Programme gestalteten Dachterrasse statt. Nach Möglichkeit werden auch Einheiten am Strand in das Programm inkludiert.

Der Charme des Hauses liegt in seiner typisch-griechischen Leitung, seiner erstklassigen Lage und besonderen Atmosphäre.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
26.09.2016	03.10.2016	X	790 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Pension Andreas
- > - Frühstück
- > - Transfer ab/bis Flughafen Santorin
- > - Programm "Yoga und Schreiben"
- > - Eine begleitete Wanderung Kamari-Ancient Thiera - Perissa (ca. 2,5 h)
- > - Eine begleitete Wanderung Thiera - Oia (ca. 3,5 h - 4 h )

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

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.