



EUROPA: GRIECHENLAND

ILIOHOOS QI GONG AM GRIECHISCHEN PILION

- > - Qi Gong Urlaub in Griechenland
- > - Von erfahrenen Lehrern lernen
- > - Idyllische Auszeit direkt am Meer
- > - Urlaub unter Gleichgesinnten, ideal auch für Alleinreisende

Iliochoos – Schule des einfachen Lebens. Raus schauen auf's Meer und träumen. Die sanften Wellen streichen über die bunten Kieselsteine wie Liebeskosungen. Ruhe. Und mit etwas Glück können Sie einen Delfin am Horizont springen sehen, voll Kraft und Freude am Sein. Genau darum geht es. Das Konzept Iliochoos möchte Ihnen zeigen, was es braucht für einen glücklichen Moment. Einfachheit. Wahrnehmen und sich erfreuen an dem, was ist. Die kleinen Dinge, die die unendliche Fülle des Lebens ausmachen.



REISEDETAILS

1. - 14. Reisetag: Zum Inhalt

Die permanente Reizüberflutung im Alltag lässt manchmal etwas abtumpfen. Es fehlt an Raum und Zeit, um die Umgebung bewusst und wertschätzend wahrzunehmen. Ein Aufenthalt bei Lina & Jorgos am griechischen Pilion ist mehr als nur Urlaub. Es ist eine Art Schulung des Geistes, des Herzens, eine Bewusstwerdung. Mit viel Liebe und Achtsamkeit bietet das Paar einen wundervollen Rahmen, gewährt Einblicke ins griechische Leben und lädt Sie ein, daran teilzuhaben. In der Yoga und Qi Gong Übung erfahren Sie die Schönheit des Selbst. Sie fördern

Ihre Gesundheit, erlangen Kraft und Vitalität. Sie atmen den Duft der Wildkräuter, naschen vom Feigenbaum, flippen einen Kiesel ins Wasser und genießen Sonne und Meer. Die Begegnung in der Gruppe bereichert und macht Spaß, und Sie spüren - eine vielleicht neue - Lebensfreude.

Ablauf des Iliohoos - Qi Gong Urlaubs (außer an den vier Wandertagen und dem Ruhetag).
Das Programm umfasst:

an 8 Tagen je eine Stunde Morgeneinheit
an 8 Tagen je 2,5 Stunden Vormittagseinheit
an 8 Tagen je 1,5 Stunden Abendeinheit
Gesamt ca. 45 Stunden Unterricht

Beispiel eines Tagesablaufs Qi Gong Urlaub

07:30 - 08:30 heilende Atem- und Körperübungen
08:30 - 09:30 Frühstück
09:30 - 12:00 Bewegungs-Qi Gong zur Revitalisierung und Langlebigkeit
12:00 - 18:00 frei zum Baden und Strandgenuss
18:00 - 19:30 Entspannungsübungen und Meditation
20:00 - 21:00 Abendessen
21:00 - 22:30 Abendgestaltung in geselliger Runde mit Tanz, Vortrag usw.

Beispiel eines Tagesablaufs Taoistisches Retreat

07.00-07.45 Atemübungen im Still des Taiji Qigong
07.45-08.45 Die Seidenraupebewegung (Das Ergießen der 7 Chakras), Stehende Meditation (Zhang Zhuang), Taoistische Gehmeditation
08.45-10.30 Vegetarisches Frühstück
10.30-12.00 Hui Chun Gong
12.00-13.30 Meditation: Die Drei Tantiens Linear machen, Die Übung der Höchsten Glückseligkeit
13.30-17.00 Freie Zeit zum baden und geniessen
17.00 Vegetarisches Essen (Buffet)
18.30-20.00 Meditation: Taoistische Entspannung (Hso Wan), Die Verschmelzung der Fünf Elemente, Der Grosse Himmlische Energiekreislauf

Zwei - Wochen - Rhythmus Qi Gong Urlaub

Donnerstag: Anreise, gemeinsames Abendessen
Freitag: Programmtag, gemeinsames Abendessen, Diaabend
Samstag: Programmtag, gemeinsames Abendessen
Sonntag: Wandertag oder zur freien Verfügung
Montag: Programmtag, gemeinsames Abendessen
Dienstag: Programmtag, gemeinsames Abendessen
Mittwoch: Wandertag oder zur freien Verfügung
Donnerstag: freier Tag
Freitag: Programmtag, gemeinsames Abendessen
Samstag: Wandertag oder zur freien Verfügung

Sonntag: Programmtag, gemeinsames Abendessen
Montag: Programmtag, gemeinsames Abendessen
Dienstag: Wandertag oder zur freien Verfügung
Mittwoch: Programmtag, gemeinsames Abendessen
Donnerstag: Abreise

Zwei - Wochen - Rhythmus Taoistisches Retreat

Donnerstag: Ankunft
Freitag: Retreatprogramm
Samstag: Retreatprogramm
Sonntag: Wandern
Montag: Retreatprogramm
Dienstag: Retreatprogramm
Mittwoch: Retreatprogramm
Donnerstag: Freier Tag
Freitag: Retreatprogramm
Samstag: Retreatprogramm
Sonntag: Retreatprogramm
Montag: Wandern
Dienstag: Retreatprogramm
Mittwoch: Retreatprogramm
Donnerstag: Abreise

Wanderungen

An vier Tagen (2 x pro Woche) werden geführte Wanderungen angeboten. Sie wandern auf historisch-mythologischen Wegen, an Wasserfällen vorbei, entdecken alte Steinbrücken, einsame Kapellen und Klöster sowie eine faszinierende Vielfalt an Heilkräutern. Auch von dem einen oder anderen Feigenbaum können Sie naschen. Preis ab € 25,- pro Wanderung. Die Teilnahme ist optional, ansonsten Tag zur freien Verfügung.

Hinweis: Für keines der Programme sind Vorkenntnisse nötig.

Zusätzliche Angebote - vor Ort buchbar

4 geführte Ganztagswanderungen (ab € 25,- pro Wanderung)
Ausflug zum Markt
Massage Einzelsitzungen (z.B.: Shiatsu, Thai-Massage)
I Ging Orakel
einzelne Diagnose- und Therapiesitzungen

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.05.2015	21.05.2015	X	1.190 €
21.05.2015	04.06.2015	X	1.190 €
27.08.2015	10.09.2015	X	1.190 €
10.09.2015	24.09.2015	X	1.190 €
24.09.2015	08.10.2015	X	1.190 €
08.10.2015	22.10.2015	X	1.090 €
05.05.2016	19.05.2016	X	1.190 €
19.05.2016	02.06.2016	X	1.190 €
02.06.2016	16.06.2016	X	1.190 €
16.06.2016	30.06.2016	X	1.190 €
25.08.2016	08.09.2016	X	1.190 €
08.09.2016	22.09.2016	X	1.190 €
22.09.2016	06.10.2016	X	1.190 €
06.10.2016	20.10.2016	X	1.090 €
02.05.2019	16.05.2019	X	1.290 €
30.05.2019	13.06.2019	X	1.290 €
13.06.2019	27.06.2019	X	1.290 €
16.06.2019	30.06.2019	X	1.290 €
22.08.2019	05.09.2019	X	1.290 €
05.09.2019	19.09.2019	X	1.290 €
19.09.2019	03.10.2019	X	1.290 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 14 Übernachtungen
- > - Frühstücksbuffet und 9 x Abendessen
- > - Programm "Qi Gong am griechischen Pilion" im Umfang von ca. 45 Stunden
- > - Ein Diaabend über die Halbinsel Pilion und ihre Heilpflanzen
- > - Sammeltransfer vom/zum Flughafen Thessaloniki bei Anreise donnerstags bis 16.00 h

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Nicht enthalten im Preis: Flug, Reiseversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: beliebig

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.