



NATÜRLICH REISEN

Beratung & Buchung

Tel: +49 (0)911 890704

Email: anfragen@renatour.de

Reisebeschreibung

Yoga, Qi Gong & Wandern: Griechenland-Urlaub im Pilon



Yoga in Pilon/Griechenland: Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich! In einer Natur, die vor Leben und Energie pulsiert, bieten Lina, Jorgos, Dimitris, Jioti und Basu entspannende Urlaubsseminare an, die dank der altchinesischen Bewegungs- und Atemmethode Qi Gong und durch Yoga zu Harmonie, Selbstheilung und innerer Wandlung führen können.

Reisebeschreibung

<h2>Schule des einfachen Lebens</h2>

Sie werden gemeinsam Yoga und Qi Gong üben, zu besonderen Kraftplätzen wandern, tanzen, Volksfeste besuchen, griechischer Kultur begegnen und einen Einblick in die griechische Sprache bekommen. Die Halbinsel Pilion ist eine grüne Oase und stellt eine einzigartige Verbindung aus Bergen, Schluchten, alten Bergdörfern und wunderschönen Stränden dar. Schon im Altertum war das Piliungebirge berühmt wegen seiner vielen Heilkräuter (rund 2.000 Arten).

<h2>Unterkunft und Verpflegung</h2>

Die Seminaranlage befindet sich im idyllisch gelegenen Dorf Kalamos am Fuße des Piliungebirges direkt am Meer. Die ländliche Gegend mit Olivenhainen und mediterraner Vegetation auf der einen und dem türkisblauen Meer auf der anderen Seite ist ein idealer Ort, um zur Ruhe zu kommen. Die im traditionellen Pilionstil erbaute Anlage besteht aus drei Gebäuden, einer Taverne und einem Seminarraum. Der hauseigene Kiesstrand mit Sonnenschirmen und Sonnenliegen lädt zum Baden ein.

Sie wohnen entweder in einem Zimmer direkt in der Anlage oder in einem der Appartements, die sich im Umkreis von 1-5 min. Fußweg befinden. Alle Unterkünfte verfügen über Balkon oder Terrasse - zumeist zur Meerseite - Dusche/WC, Fernseher und Kühlschrank. Genießen Sie die Sonnenuntergänge in meditativer, ruhiger Atmosphäre und lassen Sie Ihren Blick über das weite Meer schweifen. Vielleicht sehen Sie mit etwas Glück sogar Delfine, die sich vor der Küste tummeln.

Frühstücksbuffet und typisch griechisches Abendessen werden auf der schattigen Terrasse direkt am Strand serviert. Die große Auswahl wird durch selbstgemachtes Olivenöl, Honig und Marmeladen sowie Gemüse und Obst aus der Gegend ergänzt. Der Fisch kommt fangfrisch auf den Tisch.

<h2>Yoga, Qi Gong, Wandern - das Programm im Urlaub</h2>

Jorgos und Linas Leitidee ist es, die allgegenwärtige Lebensenergie zu entdecken und für ein besseres Leben bewusst einzusetzen. Die Seminare in Ihrem Griechenland-Urlaub bestehen aus Atem-/Bewegungsübungen, Selbstmassagen und Meditationen. Sie lernen Bewegung, Atem und Wahrnehmung einzusetzen, um das Fließen der Lebensenergie zu spüren und zu lenken. Die im Kurs vermittelten Inhalte bilden ein selbstständiges Gesundheitsprogramm für das alltägliche Leben. Die Seminare finden vormittags im nahe gelegenen Olivenhain auf einem schattigen Übungsplatz oder im Seminarraum der Anlage statt. Vor dem Abendessen können Sie an Entspannungsübungen und Meditationsübungen teilnehmen. Die (fakultativen) Wanderungen auf alten Pfaden führen zu einsamen Stränden, durch tiefe Schluchten, vorbei an Wasserfällen, einsamen Kapellen und Klöstern. Die griechischen Volkstänze spiegeln eine sehr umfangreiche Gefühlswelt wieder, und sind einfach zu lernen. Durch den Tanz entsteht eine harmonische Vereinigung zwischen Körper und Seele.

Im Einzelnen stehen folgende Seminare zur Auswahl:

Taiji-Qi Gong: Hier werden die Schönheit der Tai Chi Bewegungen mit der heilenden Wirkung von Qigong und Meditation kombiniert. Diese Form des Qigong lässt Sie entspannen und Energie aufladen, milde Atemübungen werden von einfachen und langsamen Bewegungen begleitet. Taoistische Meditationen, welche die Meridiane des Körpers öffnen, führen zu einem tiefen Ruhezustand. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Hui Chun Gong: Die 10 einfachen Bewegungen zur Verjüngung und Langlebigkeit (Hui Chun Gong),

NATÜRLICH REISEN
Qigongkörpermassage, die sechs heilenden Laute, die Verschmelzung der 5 Elemente, der innerer Atem, großer himmlischer Energiekreislauf, stilles Qigong zur Selbstheilung; taoistische Weisheiten. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Yoga und Qi-Gong: Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama, unterschiedliche Meditationen, Taiji-Qigong, Tiefenentspannung und Selbst-Beobachtung. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Hatha-Yoga: Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama, Surya Namaskara, unterschiedliche Meditationen, Tiefenentspannung und Selbst-Beobachtung. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kriya Hatha Yoga, Lange Meditation: Kombination unterschiedlicher Yoga-Systeme - insbesondere Raja Yoga, Hatha Yoga und Jnana Yoga. Asanas, Pranayama, Meditation, Entspannung und Selbst-Beobachtung werden zu einer Praxis zusammengeführt. Nidra- Yoga, Vorträge über Yoga. Geeignet für Wiederholer oder Fortgeschrittene mit Erfahrung in Yoga, Qigong oder Meditationen.

Jia ke Hara: bedeutet „Gesundheit und Freude“; dieser Workshop hat weniger Kursstunden und umfasst eine Kombination aus leichten Atem-/Bewegungsübungen, Meditationen mit Entspannungsübungen und Qi Gong Selbstmassage sowie zwei Tanzabende. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Yoga: In diesem Workshop werden verschiedene Yoga-Stile miteinander verbunden Hatha-Yoga, Bhakti-Yoga, Pranayama, Yin-Yoga, Art Therapy, Meditation, Kirtan und Yoga-Nidra.

Fakultativ können im Rahmen jedes Seminars vor Ort vier Wanderungen/Ausflüge (zwei pro Woche) zusätzlich gebucht werden (Mindestteilnehmerzahl: 4).

Inklusiv-Leistungen

- Programm Qi-Gong, Taiji-Qi Gong, Hui Chung Gong, Yoga: 14 Übernachtungen im Zimmer/Appartement mit Balkon/Terrasse, tägliches Frühstücksbuffet, 9 x Abendessen, 8 x Übungen morgens (1 Std.) und vormittags (2,5 Std.) sowie 8 x Abendmeditationen (1,5 Std.), Sammeltransfer ab/bis Flughafen Thessaloniki oder Transfer ab/bis Volos Flughafen (Ankunft vor 16 Uhr), Vorführung über Pilon und seine Heilpflanzen
- Programm Jia ke Hara: 14 Übernachtungen im Zimmer/Appartement mit Balkon/Terrasse, tägliches Frühstücksbuffet, 9 x Abendessen, 8 x morgens leichte Atem- und Körperübungen (2 Std.) nach dem Frühstück sowie 8 x Abendmeditationen u.a. Entspannungsübungen und Selbstmassage (1,5 Std.), 2 x Tanzabend mit griechischen Rundtänzen, Sammeltransfer ab/bis Flughafen Thessaloniki oder Transfer ab/bis Volos Flughafen (Ankunft vor 16 Uhr, Abflug nach 11 Uhr), Vorführung über Pilon und seine Heilpflanzen

Hinweise

Besonderer Hinweise

Diese Reise ist für Personen mit Mobilitätseinschränkung nicht geeignet.

Unterkunft und Verpflegung



NATÜRLICH REISEN

Unterkunft in Zimmern/Appartements mit Balkon oder Terrasse, DU/WC, Fernseher und Kühlschrank. Die

Zimmer/Appartements befinden sich bei der Anlage oder im Umkreis von ca. 1-5 min. Fußweg. WLAN-Empfang beim Restaurant möglich. Zimmerreinigung, Bettwäsche- und Handtuchwechsel zweimal wöchentlich.

Tägliches Frühstücksbuffet und 9 x Abendessen inklusive Tafelwasser (am Ankunftstag und an den 8 Seminartagen) sind im Preis enthalten. An den 5 freien Tagen bzw. Ausflugs- /Wandertagen kann das Abendessen vor Ort á la carte gebucht werden.

Vegetarische Verpflegung auf Wunsch möglich

Für Kinder & Jugendliche

Gerne besprechen wir mit Ihnen, inwiefern diese Reise auch für Ihr Kind geeignet ist.

Freizeit & Umgebung

Der nächste (Kies-)strand befindet sich direkt bei der Anlage. Weitere Strände befinden sich in Kalamos und den umliegenden idyllisch gelegenen Buchten.

Verschiedene Wanderungen sind direkt ab Kalamos möglich. Eine Übersicht über das Wanderwegenetz ist vor Ort erhältlich.

In Kalamos gibt es einige Tavernen (nicht immer geöffnet). Zweimal pro Woche verkauft ein Händler zudem frisches Obst und Gemüse.

Argalasti, das nächstgelegene und größte Dorf im Südpilion, befindet sich ca. 6 km zu Fuß von Kalamos entfernt. Es gibt dort Tavernen, Supermarkt, Bäckerei, Post, Bankautomat, Bushaltestelle, Krankenhaus und 1 x pro Woche einen offenen Markt.

Anreise

Mit dem Flugzeug: Flug nach Thessaloniki oder Volos. Weiter mit Sammeltransfer ab/bis Flughafen Thessaloniki (9-16 Uhr, ca. 3,5 Std. Fahrzeit plus ca. 20 Min. Pause; nach 16 Uhr gegen Aufpreis) oder Taxitransfer ab/bis Volos Flughafen (Fahrzeit ca. 1,5 Std.) Klimabewusst reisen: Fliegen Sie atmosfair!

Mit der Fähre und Bus: Ab/bis Venedig oder Ancona nach Igoumenitsa (Fahrzeit ca. 24 Std.), weiter selbst organisiert mit Bus nach Volos (Fahrzeit ca. 7 Std.) und von Volos mit Taxi nach Kalamos (Fahrzeit ca. 1 Std.)

Gerne sind wir Ihnen bei der Planung der Anreise behilflich. Weitere Informationen lesen Sie bitte unter Anreise.

Haustiere

Das Mitbringen von Haustieren ist nach Absprache möglich (bitte bei Buchung angeben).

In Griechenland lässt sich das Jahr in drei Jahreszeiten einteilen: Blüte- und Reifezeit von März bis Mai, Trockenzeit von Juni bis Oktober und Regenzeit von November bis Februar. Mai ist die beste Reisezeit, überall leuchtendes Grün und zahllose blühende Blumen von rotem Mohn über Ginster bis Glockenblume. Die Temperaturen sind ideal zum Wandern und Besichtigen, auch ins Wasser kann man sich allmählich wagen. Von Juni bis September kann man wunderbar im Meer baden. Man sollte generell zu jeder Jahreszeit einen Windschutz einpacken. Gerade im Juli/August sind die aus Norden wehenden Meltemi-Winde sehr aktiv und es kann zum Teil große Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht geben.

Weitere Information zu dieser Reise finden Sie online unter www.renatour.de/griechenland-yoga