

Qigong / Yoga

Pilion - Griechenland

Meditation
Wandern
Tanzen
Strandurlaub
Naturbegegnung



Die Schule des einfachen Lebens
In Harmonie mit sich und der Natur

Innehalten und ruhig werden, den Wellen lauschen, Sonne tanken, Kraft und Freude spüren ...



Bei “Ilihoos – der Schule des einfachen Lebens”,

erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern eine Reise nach innen: die Rückbesinnung aufs Wesentliche und die einfachen Dinge, die erfahrbare Erkenntnis, dass es zum Glückhsein nicht viel braucht.

Bei **Lina** und **Jorgos**, die seit über **30** Jahren ihre Workshops auf der schönen, untouristischen **Halbinsel Pilon** abhalten, geht es nicht nur um einen Qigong- oder Yogakurs, sondern auch um eine Art Schulung des Geistes, des Herzens, um Bewusstwerdung.

Sie gewähren Einblicke ins griechische Leben und zeigen Ihnen die schönsten Plätze und Badebuchten.

“Frühstücken direkt am Wasser, Meditieren im Olivenhain, wunderschöne geführte Wanderungen, offene nette Menschen – besser geht es kaum.”

Seminare

Die Iliochoos-Kurse stärken uns in schwierigen Zeiten geistig und körperlich und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Wir lernen, Lebensenergie durch Bewegung und Atmung zu spüren und zu lenken. Geübt wird auf den Holzplattformen mitten im idyllischen Olivenhain, im Seminarraum, am Strand oder auf der Terrasse. **Kursgröße:** 6-20 Personen.

Tagesablauf – Qigong und Yoga

- 07:30-08:30** heilende Atem- und Körperübungen
- 08:30-09:30** Frühstück
- 10:00-12:30** Qigong- oder Yoga-Workshop
- 12:30-18:00** frei zum Baden und Strandgenuss
- 18:00-19:30** Entspannungsübungen und Meditation
- 19:30-21:00** gemeinsames Abendessen
- 21:00-22:30** Abend in geselliger Runde mit Tanz usw.



Leitung/Lehrer



Dr. Jorgos Pappas praktiziert seit mehr als 35 Jahren Qigong und Meditation auf dem Berg Pilion.



Lina Kasviki-Pappas unterrichtet Qigong, griechischen Volkstanz und bringt den Gästen ihre schöne Heimat und ihr Wissen näher.



Basus Yoga-Sitzungen bestehen aus einer Mischung aus Hatha-Yoga, Meditation und Tiefenentspannung.



Dimitris Nterekas beschloss, sein Leben zu ändern und begann in Iliochoos. Jetzt teilt er seine Zeit zwischen Pilion und Berlin auf.



Jioti lehrt und praktiziert sein Yoga in vielen europäischen Ländern, wo er Seminare, Workshops und Retreats durchführt.

Unterkunft und Verpflegung

Kalamos, Pilion

Das SEMINARHAUS ILIOHOOS liegt am Rande des kleinen idyllischen Fischerdorfs Kalamos.

Sie wohnen entweder in einem Zimmer im Haupthaus oder in einem der großzügigen Apartments, die sich im Umkreis von 1 bis 3 Gehminuten befinden. Alle Unterkünfte sind einfach ausgestattet.

Unsere Anlage mit Taverne und Übungsraum ist umgeben von herrlichen Oliven-, Zitronen- und Orangenbäumen.

Sie liegt an einem feinkiesigen Strand mit klarem, ruhigem Wasser.

Das Frühstücksbuffet und das griechische Abendessen werden auf der Terrasse direkt am Strand oder im Restaurant serviert. Mit etwas Glück sehen Sie sogar Delfine, die sich gern vor der Küste tummeln.

Die Lebensmittel stammen überwiegend aus lokalem Anbau. Es gibt hausgemachtes Olivenöl, Honig, Marmeladen, Gemüse und Früchte.



Wandern auf mythologischen Spuren

Pilion ist das schönste Wandergebiet Griechenlands.

An vier Tagen (2-mal pro Woche) werden geführte Wanderungen angeboten. Auf diesen traumhaften Wegen kommen Sie vorbei an Wasserfällen und alten Steinbrücken, Wasserquellen, einsamen Kapellen und Klöstern und treffen auf eine faszinierende Vielfalt an Heilkräutern.

Preis ab € 30, pro Wanderung (Teilnahme optional, ansonsten Tag zur freien Verfügung).

Verschiedene Wanderungen sind direkt ab Kalamos möglich. Eine Übersicht über die Wanderwege ist vor Ort erhältlich.



“Bereits im Altertum war Pilion berühmt wegen seiner Heilkräuter (rund 2.000 Arten).”



Termine und Preise

Termine		Preise
04.05.-18.05.	Qi Gong -Taiji-Qigong mit Lina und Dimitris	1.530€
18.05.-01.06.	Qi Gong -Hui Chun Gong I mit Jorgos oder Hatha Yoga mit Basu	1.530€
01.06.-15.06.	Qi Gong - Hui Chun Gong II mit Jorgos oder Kriya Hatha Yoga mit Basu	1.530€
15.06.-29.06.	Taoistisches Retreat mit Jorgos oder Kriya Yoga Retreat mit Basu	1.690€
29.06.-13.07.	Hatha Yoga und Qigong mit Basu	1.530€
24.08.-07.09.	Qi Gong - Taiji-Qigong mit Lina	1.530€
07.09.-21.09.	Qi Gong -Hui Chun Gong I mit Jorgos oder Yoga mit Jioti	1.530€
21.09.-05.10.	Qi Gong - Hui Chun Gong II mit Jorgos	1.530€
05.10.-19.10.	Jia ke Hara - Gesundheit und Freude auf Griechisch mit Lina und Jorgos	1.420€

- Alle Preise in € für DZ, EZ-Zuschlag: € 310
- Ermäßigter Preis Termin 05.10., EZ-Zuschlag: € 270
- Zuschlag 60 €, 2 Wochen bei den Zimmern auf der Meeresseite
- Touristensteuer ist im Paketpreis inkludiert

Die Programme sind auch wöchentlich buchbar (empfohlen jeweils die 1. Woche). Preis pro Person im DZ € 870 (EZ € 1.030), Retreats € 950 (EZ € 1110), Jia ke Hara € 820 (EZ € 960), hier ist 1 Flughafentransfer selbst zu tragen.

Im Preis sind enthalten:

- Sammeltransfers Flughafen Thessaloniki-Anlage und zurück oder Volos Flughafen-Anlage und zurück im Taxi oder Minibus
- 14 Übernachtungen, Bad/WC, Kühlschrank, Klimaanlage (gegen Gebühr), Balkon/Terrasse, auf Wunsch mit Meerblick
- Frühstücksbuffet
- 9-mal Abendessen
- Vorführung über Pilon und seine Heilpflanzen
- **Qi-Gong/Yoga-Programm:** 8-mal Morgen- (1 Std.) und Vormittagsübungen (2,5 Std.), Abendmeditation (1,5 Std.)
- **Jia-ke-Hara-Programm:** 8-mal leichte Atem- und Körperübungen aus dem Qi Gong nach dem Frühstück (2 Std.), 8-mal Abendmeditation, Entspannungsübungen und Qigongselbstmassage (1,5 Std.), 2-mal griechischer Tanz
- **Taoistisches Retreat und Kriya Yoga Retreat:** 14-mal Abendessen.



Zusätzliche Angebote

(vor Ort buchbar)

- **Vier Ganztagesausflüge** Preis pro Wanderung: ab € 30 inklusive Transfers
- **Griechische Kreistänze:** € 5 pro Tanzabend
- **Massageeinzel Sitzungen**, z. B. Shiatsu oder Thai-Massage
- **Energetische Beratung mittels I-Ching**

“Der perfekte Urlaub um sich gutes zu tun und bei sich anzukommen.”



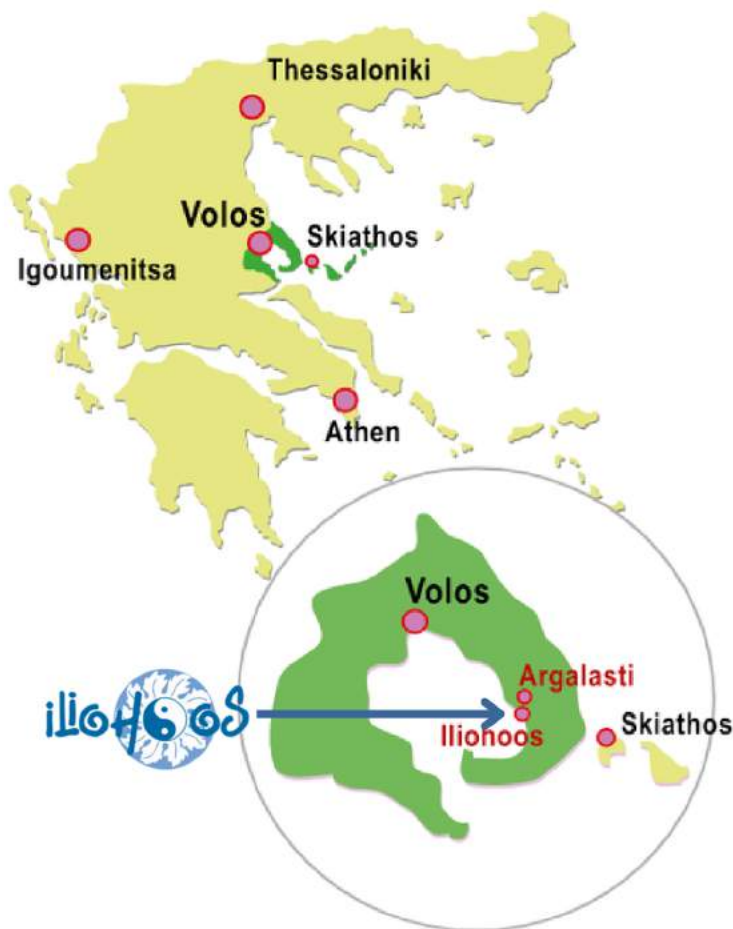
Anreise

Es gibt direkte Linien- und Charterflüge nach Thessaloniki oder Volos.

An- und Abreise jeweils samstags (Ankunft **in Thessaloniki Flughafen** am Anreisetag bitte bis spät. 16.00 Uhr, ebenso Abflug am Abreisetag nach 11.00 Uhr).

Die Sammeltransfers von Thessaloniki nach Pilon mit Taxi/Minibus dauern ca. 3.5 Std., 20 Min. Pause (ab Flughafen Volos etwa 1,5 Std.).

Es finden über den Tag verteilt mehrere Transfers statt.



So kommen Sie zu uns

*“Ein kleines
rundum-Wohlfühl
Paradies für
Menschen mit
spiritueller Ader.”*



Kontakt



Lina Kasviki-Pappas, Tel.: +49 1718476581

Dimitris Nterekas, Tel.: +49 17657832795



iliohoos@gmail.com



www.iliohoos.net