

SEIT ÜBER 35 JAHREN

inside travel

Reisen für dich. Zu dir.

2023

Alleine reisen.
Gemeinschaft erleben.

Yoga- & Qigongreisen
Ayurvedareisen
Meditations- &
Kreativreisen

www.inside-travel.com

SEIT ÜBER 35 JAHREN

inside travel

Reisen für dich. Zu dir.

Liebe Inside Traveler,

seit dem Jahr 1985 sind wir mit vollem Herzen dabei, für Sie kreative Individualreisen oder Seminare zusammenzustellen. Hierbei liegt unser Hauptaugenmerk darauf, dass nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihre Seele Entspannung vom oft hektischen Alltag erfährt.

Wir kennen alle unsere Reiseziele und stehen in ständigem Kontakt zu unseren Partnern.

Profitieren Sie von unserer über 35-jährigen Erfahrung und lassen Sie sich Ihre ganz persönliche Reise zusammenstellen – egal ob Sie es lieber aktiv, kreativ oder meditativ mögen.

Wir wollen auch zukünftig Reisen anbieten, die Sie in die Welt führen – und gleichzeitig nach innen.

Reisen und Seminare, die es Ihnen ganz individuell ermöglichen, eine Auszeit für sich zu finden und zu gestalten.

Es freut uns sehr, dass wir nach fast 2 Jahren Pause ab sofort auch wieder unsere Ayurvedareisen in Indien & Sri Lanka anbieten können – wer nicht so weit mit dem Flugzeug verreisen möchte und lieber mit dem Auto oder der Bahn reist, haben wir mittlerweile auch ein ausgezeichnetes Ayurvedazentrum in Österreich.

Für uns ist und bleibt jeder Gast einzigartig und soll seinen eigenen Traum vom Urlaub verwirklichen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken unserer besonderen Reisen, getreu unserem Motto: **Reisen für dich. Zu dir.**

Bei der Planung Ihres perfekten Urlaubs unterstützen Sie gerne unsere Reise-Experten:

Und nun viel Spaß beim Blättern

Ihr Inside Travel Team



Maximilian Stolz
Geschäftsführer
Touristik- und
Seminarmanagement



Peter Stolz
Senior Geschäftsführer
Gründer von Inside Travel



Kornelia Probst
Assistentin Touristik- und
Seminarmanagement



Daniela Schnell
Touristikmitarbeiterin



Annie Tabacchi
Touristikmitarbeiterin

Beratung und Buchung: +49 (0) 8071-27 81 oder per E-Mail: info@inside-travel.com

Bürozeiten: Montag bis Freitag 10:00–12:30 Uhr & 14:00–17:00 Uhr.

Vorteile

1

SICHERHEIT SCHENKEN.

Alle Hotels und Reiseziele, die wir Ihnen anbieten, haben wir persönlich ausgewählt und auch die Anbieter kennen wir seit vielen Jahren. Durch unsere regelmäßigen Besuche vor Ort garantieren wir Ihnen die gute Qualität der Seminare, des Essens sowie die besondere Atmosphäre. Damit Sie einen wunderschönen Urlaub erleben können.

2

ZU SICH SELBST FINDEN.

Unsere Angebote sind speziell für Menschen, die mehr von ihrem Urlaub erwarten. Eine Reise mit Inside Travel bereichert: Mit Momenten, die Körper, Seele und Geist miteinander in Einklang bringen, wertvollen Selbst-Erfahrungen und neuer Klarheit über die eigenen Ziele.

3

ZUEINANDER FINDEN.

Unsere ausgewählten Reiseziele sind Treffpunkt für offene und neugierige Menschen jeden Alters – besonders auch für Alleinreisende. Kommen Sie in Kontakt mit Gleichgesinnten. So manche langjährige Freundschaft hat in einem unserer Urlaubsziele begonnen!

4

INDIVIDUELL BERATEN.

Ihr persönliches Wohlergehen liegt uns am Herzen. Daher nehmen wir uns für jeden Kunden ausführlich Zeit. Wir beraten Sie gerne und individuell zu Zielgebieten, Workshops, Seminaren und Kursen. Gemeinsam planen wir eine Reise, die optimal zu Ihren persönlichen Entwicklungszielen passt.

5

SEMINARKOSTEN REDUZIEREN.

Einige SeminarleiterInnen erfüllen die Auflagen ausgewählter Krankenkassen. Eine Bezuschussung von bis zu 150 Euro ist deshalb oft möglich. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail: Wir informieren Sie gerne über Ihre persönlichen Möglichkeiten.

6

BONUSPUNKTE SAMMELN.

Wir sagen Dankeschön für Ihre Treue! Für jede Reisebuchung oder Freundschaftswerbung erhalten Sie Bonuspunkte, die Sie in wertvolle Sach- & Reiseleistungen eintauschen können.



Unser Tipp:

Reisen Sie alleine und erleben Sie die Zeit mit Inside Travel als Teil einer großen Gemeinschaft noch intensiver.

So einfach geht's! →

Wir belohnen Ihre Treue!

Für jede Neubuchung erhalten Sie folgende Punktezahl:

Individualreise mit offenem Programm (1. Woche):	10 Bonuspunkte
Jede Verlängerungswoche (aus dem Inside Travel Programm):	5 Bonuspunkte
Freundschaftswerbung (für Neukunden mit Festbuchung, die noch nicht in unserer Kartei sind):	7 Bonuspunkte

Wir sagen „Dankeschön“

- für **15** Punkte mit einem **Inside Travel Badehandtuch**.
- für **20** Punkte mit einer **Inside Travel Yogamatte**.
- für **30** Punkte mit einer **Einzelbehandlung** (z.B. Massage) in einem unserer Hotels.
- für **50** Punkte mit einem **100-€-Gutschein** für Ihre nächste Reise mit Inside Travel.
- für **80** Punkte mit einem **200-€-Gutschein** für Ihre nächste Reise mit Inside Travel.
- für **100** Punkte mit **einer Woche Freiaufenthalt** in einem unserer Zentren oder Hotels.

Unsere Dankeschön-Aktion ist zeitlich nicht begrenzt. Sie können Ihre Punkte sammeln oder direkt einlösen. Die Bonuspunkte sind nicht übertragbar und nur direkt über Inside Travel abzurechnen. Bitte prüfen Sie auf der Reisebestätigung Ihre Punkte – spätere Reklamationen sind nicht möglich. Kinder von 2 – 11 Jahren werden mit einem halben Anteil vergütet.





*„Je mehr du gibst,
desto mehr Schätze
wirst du in dir finden.“*

Anais Nin



MYTHOS CORFU

Korfu | Griechenland

MEDITATION

KREATIV

YOGA

TAI CHI & QI GONG

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

WASSERSPORT ✓

„Es ist ein wundervoller Ort an dem man so achtsam vom gesamten Team umsorgt wird. Urlaub zum Wohlfühlen - Danke“

Gästemeinung 2022

Magische Momente

Magische Momente entstehen im mediterranen Licht und warten darauf, erlebt und gelebt zu werden.

Zeit im Licht und der Wärme zu verbringen, rückt uns näher an uns selbst. Wir reisen in die Ferne und landen bei uns selbst und in der griechischen Mythenwelt. Gerda, Jochen und die Mythos Crew helfen beim Ankommen im Mythos Corfu – ganz in der Nähe des Meeres. Die offene, warme Atmosphäre ermöglichen dir loszulassen, Einfachheit zu erleben und zu spüren, was dir gut tut - Aktivität oder Ruhe. Kontakte entstehen im gemeinsamen meditativen und kreativen Tun.





UMGEBUNG

Mythos Corfu liegt in Arillas im Nordwesten von Korfu nahe am Strand. Strand, Tavernen, Cafes und kleine Geschäfte sind zu Fuß in wenigen Minuten zu erreichen. Arillas ist umgeben von Olivenhainen und ein guter Ausgangspunkt für Spaziergänge und Wanderungen. Auch die Inselhauptstadt Kerkyra mit venezianischer Altstadt lädt zu einem Ausflug ein.

WOHNEN

Unsere kleine, gepflegte Anlage wird eingerahmt von zwei Gebäudeteilen mit offener Seite zum Meer. Das eigene Restaurant mit weinumrankter, windgeschützter Terrasse, die Lounge mit Meerblick, Sitzcken an der Poolbar und um den Pool laden zum Verweilen und Entspannen ein. Der kuppelförmige Meditationsraum findet sich auf dem Dach mit Blick auf das Meer und die „Drachensinsel“ Gravia.

Unsere Gäste wohnen in 24 geräumigen Studios und 2 Apartments mit Balkon oder Terrasse, teilweise mit seitlichem Meerblick. Die Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet, Türen und Fenster sind mit Moskitonetzen geschützt. Alle Zimmer verfügen über eine Küchenzeile mit Wasserkocher und über ein komfortables Bad.

Etwa 20 Min. zu Fuß entfernt, auf der Landzunge zwischen den beiden Buchten Arillas und Agios Stefanos, sind die Häuser Höhe und Hoys, beide mit weitem Blick auf und über das Meer, über die vorgelagerten Inseln zu den albanischen Bergen. Haus

Höhe verfügt über 5 Zimmer und Haus Hoys über 13, teilweise Studios, teilweise Apartments. Beide Häuser sind in der Nähe des Cafe Akrotiri, in dem sich unser Seminarraum befindet.

ESSEN UND TRINKEN

In den Morgen starten mit einem Kaffee oder Tee und einem Sprung in den Pool oder in das Meer, danach ab 9:00 Uhr wartet das leckere Frühstücksbüfett. Ab 14:30 Uhr öffnet die Kaffee- und Kuchenbar und abends verwöhnt uns Arunima mit mediterranen Köstlichkeiten und Ausflügen in den kulinarischen Fernen Osten.

GEGEN GEBÜHR

- Workshops und Ferien-Seminare
- Einzelbehandlungen (Massagen, Reiki, Quantenheilung, Rebalancing, Journey u.v.m.)
- Sportangebote (Wassersport, Tauchen, Mountainbike)
- Schiffs- und Busausflüge.

Vor Ort zubuchbar:

Das offene Programm wird ergänzt durch wechselnde Workshops, die vor Ort vorgestellt und bezahlt werden (dienstags bis freitags je 2 Stunden gegen Gebühr ca. € 80). Jeweils aktuelle Informationen hierzu auf www.inside-travel.com

TIPP FÜR ALLEINREISENDE:

Kein EZ-Zuschlag:

06.05.–13.05. & 14.10.–21.10.2023

Halber EZ-Zuschlag:

13.05.–20.05. & 07.10.–14.10.2023

(nur gültig für das offene Programm)

z.B. 7 Nächte zu zweit im Studio

p.P. ab € 590

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ (Studio) oder EZ (EZ-Zuschlag)**
- Teilnahme am **offenen Meditativ- & Kreativprogramm** (an 5 Tagen, je 3–4 Stunden)
- **Tägliches Frühstücksbüfett und 6x vegetarisches Abendessen** (Donnerstag Abend ohne Abendessen) - Vorspeisen und Salatteller, Hauptspeise, Nachtisch inkl. alkoholfreier Getränke
- **Diätwünsche** z.B. lactosefrei, glutenfrei und vegan sind nach vorheriger Absprache und **gegen Aufpreis möglich**
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Korfu

Verlängerungswoche:

Jede Verlängerungswoche um € 40 ermäßigt.

Einzelzimmer-Zuschlag /Woche:

EZ sind DZ zur Alleinbenutzung p.P. € 130

Frühbucherrabatt: 3 %

Bei Buchung bis zum 31.01.2023.

Wiederholerrabatt: € 50

Bei 2. Buchung im gleichen Jahr (nur gültig für das offene Programm)

ÖFFNUNGSZEITEN

06.05.–21.10.2023

ANREISE

Flüge nach Korfu vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Korfu, ca. 1 Stunde

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	18	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche		
Preisgruppen	Nebensaison 06.05.–13.05.23 30.09.–21.10.23	Hauptsaison 13.05.–30.09.23
1 Studio gelbes und teilw. rosa Haus, 1. oder 2. Etage (seitlicher Meerblick)	€ 660	€ 690
2 Studio gelbes und rosa Haus, EG / 1. Etage oder 2. Etage (teilw. seitlicher Meerblick, nur in der 1./2. Etage)	€ 620	€ 650
3 Studio rosa oder teilw. gelbes Haus Erdgeschoss oder 1. Etage	€ 590	€ 620

Das offene Programm



Sind wir präsent und entspannt, können sie auftauchen, die „Magischen Momente“: Beim Anblick des Sternenhimmels, in der Stille einer Meditation und in vielem mehr, ob bei Ausflügen in die Außen- oder Innenwelten – wir laden die magischen Momente in unser Leben ein.

Das offene Meditativ- und Kreativprogramm bietet montags bis freitags im Umfang von 3 bis 4 Stunden täglich Einsteiger/innen und Fortgeschrittenen in entspannter und herzlicher Atmosphäre vielfältige Erfahrungs- und Erprobungsmöglichkeiten und lässt den Gästen die Freiheit, jeden Tag neu zu entscheiden, woran und wie oft sie teilnehmen möchten.

Jede Woche wird das Programm aus einer Auswahl der nebenstehenden Angebote neu zusammengestellt. Wanderungen und besondere Beiträge von Gastdozent/innen setzen zusätzlich interessante Akzente.



„Es ist ein wundervoller Ort an dem man so achtsam vom gesamten Team umsorgt wird. Urlaub zum Wohlfühlen - und noch dazu an so einem wunderbaren Kraftplatz“

Gästemeinung 2022

OFFENES MEDITATIONS-PROGRAMM

In entspannter Atmosphäre und fern vom Alltag Neues erleben oder Bewährtes in der Gruppe zu praktizieren, Anregungen und Inspirationen mit nach Hause nehmen, sich weiterentwickeln und entfalten – dazu bietet das Meditativ-Angebot im Meditationsraum auf der Dachterasse den Rahmen, z. B.:

- Stille und Bewegungsmeditationen
- Pilates
- Yoga
- Journey Prozesse nach Brandon Bays
- Tai Chi & Qi Gong
- Meditatives Singen
- Mitsing- und Konzerte
- Meditation mit Live-Musik
- Tanzen

OFFENES KREATIV-PROGRAMM

Die eigene Kreativität entdecken, ganz eigene Ausdrucksmöglichkeiten in der Kunst finden – dazu lädt der Kreativ-Garten ein:

- Malen (Acryl, Aquarell, Seide)
- Zeichnen und Skizzieren
- Filzen • Schmuckgestaltung
- Marmor- und Specksteinbearbeitung
- Land- und Strandart

(Material zum Selbstkostenpreis.)



Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00		Mit Tönen und Lieder in den Tag Regine	Yoga auf der Dachterasse Carla	Meridian-Stretching Samada	Yoga auf der Dachterasse Carla	Yoga auf der Dachterasse Carla
11.00	Sonntagmatinee Heilsames Singen „Schnupperstunde“ für den Workshop Regine	Geführter Prozess „Gefühle“ mit Samada	10:00 Uhr Ausflug nach Dukades Katharina	Workshop Heilsames Singen Regine	Workshop Heilsames Singen Regine	Workshop Heilsames Singen Regine
11.00 13.00		Kreativgarten mit Christine	Kreativgarten mit Christine	Kreativgarten mit Christine	Kreativgarten mit Christine	
18.00	Vorstellung offenes Programm Treffen am Pool	Heart-Dancing Dancing - Heart Daruma und Natascha	Good Vibrations Trommeln Andrea	Tanz der Elemente Dagmar	Osho Kundalini Meditation Vimlan	Herzreise Daruma und Natascha
20.00	Sounds & Vibes Eine Reise mit Klängen Andrea	Mit Lieder und Manträn in die Nacht Regine	Herzreise Daruma und Natascha	Last Minute Trio Livemusik am Pool	ab 18:30 Uhr Basar am Pool	Ausklang im Gesang Regine

Ferien-Seminare

Ihr spezielles Korfu-Erlebnis:

An mindestens fünf Tagen in der Woche von Sonntag bis Freitag – intensiv, aktiv, kreativ, meditativ und inspirativ!

Hier können Sie Ihren ganz besonderen Interessen folgen. Lassen Sie sich von den erfahrenen Referenten begeistern und inspirieren und fliegen Sie zufrieden und bereichert nach Hause. Vor oder nach einer Intensiv-Seminarwoche können Sie gerne eine „Erholungs- und Badewoche“ mit offenem Programm buchen.



Unterbringung der Seminarteilnehmer/innen in den Apartments Hoys mit schönem Garten und Meerblick

YOGA INTENSIVWOCHE AUF DER GRÜNEN INSEL KORFU

20.05. – 27.05.2023

Pascal Portmann

In dieser Intensivwoche hast du die Möglichkeit, das ganzheitliche Yogasystem besser kennen zu lernen.

Neben der Yogapraxis wird anhand des Leitfadens von Patanjali der achtfache Pfad näher erläutert.

Wir praktizieren von kraftvollen und dynamischen Übungen bis zur feinen Energielenkung.

So stellen wir Kontakt zu den inneren Vorgängen und der eigenen Mitte her und tanken neue Kraft.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 01 | € 1175



KRAFTVOLL WIE DAS MEER – STILL WIE DER OLIVENHAIN (TAI JI & QI GONG)

10.06. – 17.06.2023

Astrid Brüttsch & Donat Curti

Möchtest du deine Vitalität erneuern, dich durch die intensiven Naturkräfte, dank der achtsamen Bewegung und der Beruhigung des Geistes nähren lassen? Durch tägliches Üben von Tai Ji und Qi Gong im Freien wird es dir möglich, in den Fluss der Lebensenergie einzutauchen und dich mit dem großen Ganzen zu verbinden. Du erfährst Spannungsausgleich, einen tieferen Atem und lernst allmählich, dich aus deiner Mitte und mühelos zu bewegen. Wir bieten Impulse, welche dich auf allen Ebenen des Lebens inspirieren können.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | MYC 03 | € 925



RELAX & RENEW – URLAUBSWOCHE MIT KUNDALINI YOGA

01.07. – 08.07.2023

Sabine Utz

Loslassen, entspannen und Kraft tanken - mit vitalisierendem Yoga am Morgen, Meditation und dem Eintauchen in Dein gegenwärtiges Sein. Am Abend gibt es sanftes Abendyoga und Meditationen, die den Geist ruhig werden lassen. Dieser besonders kraftvolle und wunderschöne Ort, lässt zusammen mit der täglichen Yoga- und Meditationspraxis, eine tiefe Verbindung nach Innen zu Dir Selbst entstehen. Geist und Körper erfahren Klärung, tiefe Spannungen können sich lösen und Du kannst Deinen inneren Raum ausdehnen - hin zu Deiner innewohnenden Kraft, Weisheit und Freude.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 05 | € 910



YOGA RELAXWOCHE AUF DER GRÜNEN INSEL KORFU

27.05. – 03.06.2023

Pascal Portmann

In dieser Relaxwoche steht die Yogapraxis im Mittelpunkt. Wir üben 2 Stunden am Morgen beginnend mit einer Einstiegsmeditation und gehen dann über in Atemübungen und die Asana-Praxis.

Unter anderem lernen wir vitalisierende, spezifische Krankheits vorbeugende Asanas .

Das Ziel ist es, am Ende der Woche eine eigene Übungspraxis weiter führen zu können.

Kurszeit: ca. 2 Std./Tag | MYC 02 | € 875



ZEIT FÜR DIE SEELE

24.06. – 01.07.2023

Stefanie Richter

In diesem Kurs werden wir tiefe Wunden des Kindes in uns ans Licht bringen, um sie zu transformieren. Hierbei werden Selbsteile des Kindes, die in der Vergangenheit/Kindheit unbewusst abgespalten worden sind, wieder mit dem Erwachsenen-Ich integriert, so dass sich der Mensch ganz bewusst für ein anderes Leben in Freiheit entscheiden kann. Die Entscheidung trifft dann nicht mehr das Kind in uns. Die entsprechenden Kindheits-Programme werden in der DNS gelöscht.

Was darf noch geheilt werden, damit Du Glück erfahren kannst?

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | MYC 04 | € 1143



YIN YOGA – KÖRPERARBEIT: SCHÖPFEN AUS DER EIGENEN MITTE

08.07. – 15.07.2023

Anke Richardon

An diesem wunderbaren, kraftvollen Stückchen Erde, wo einfaches SEIN so leicht fällt, starten wir den Tag mit einer YIN-YOGA Einheit. Danach genießen wir ein besonderes Frühstück im Akrotiri. Im Anschluss unterstützen wir den Kontakt zu uns mit unterschiedlicher Körperarbeit (Tanz, Cranio-sacral, systemischer Arbeit...) und nicht zuletzt in Begegnung mit Anderen im geschützten Rahmen einer Gruppe. Das Erfahrene fügen wir im freien Tanz zusammen, der uns immer wieder in die Bejahung zum Leben und zur Lebensfreude führt.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 06 | € 980



Ferien-Seminare

ZURÜCK ZUR QUELLE DER RUHE UND DES GLÜCKS

15.07. – 22.07.2023

Claire Dalloz

In dieser Yogawoche üben wir ca. 5 – 5,5 Stunden Yoga jeden Tag. Bei Morgendämmerung beginnen wir den neuen Tag in Ruhe mit einer Meditation, Kriya- und Pranayama-Praxis. Danach fließen wir in eine dynamische Asana Praxis über. Der Fokus liegt bei der präzisen Ausführung der Asanas, damit Körper, Geist und Seele sich zusammen als Team auf einen Punkt fokussieren können. Auf diese Weise schaffst du Bewusstsein; du stellst dein Gleichgewicht wieder her und findest zu dir selbst! Lass dich inspirieren!

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag | MYC 07 | € 1165



HEILSAMES SINGEN – WELLE FÜR WELLE ZU MIR ZURÜCK

22.07. – 29.07.2023

Regine Steffens

Wie mit jeder Welle können wir uns in diesem Seminar mit jedem Gesang nähern und so tiefer in die Heilkraft des Singens eintauchen. Wir singen rhythmische, ruhige Lieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen. Diese bringen sowohl Leichtigkeit, Freude, Vertrauen, Ruhe, Verbundenheit, Spiritualität, Lebensfreude ... zum Klingen.

„Welle für Welle zu mir zurück“ - mit einem Schatz an Liedern, kehrst du reicher in den Alltag zurück. „Jeder, der ein Herz hat und sprechen kann, kann auch singen!“

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | MYC 08 | € 995



ASHTANGA YOGA FÜR EINSTEIGER

29.07. – 05.08.2023

Marcell Laudahn

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit Korfus. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer Ashtanga Yoga Praxis (geführte Stunde). Täglich wird ein unterschiedlicher Schwerpunkt gesetzt, um die Idee des Ashtanga zu verdeutlichen. Als Fortgeschrittene/r Übende/r bekommst Du Anregungen für Deine bereits bestehende Praxis und erhältst die Gelegenheit diese auszubauen. Wenn Du Anfänger/-in bist oder bereits Yoga übst, gibt Dir diese Woche die Gelegenheit Ashtanga kennen und lieben zu lernen.

Kurszeit: ca. 2,5-6 Std./Tag | MYC 09 | € 1015



ASHTANGA YOGA IM MYSORE STYLE

05.08. – 12.08.2023

Marcell Laudahn

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit Korfus. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer Ashtanga Yoga Praxis (Mysore Style).

Eine eigenständige Ashtanga-Yogapraxis wird vorausgesetzt, da im traditionellen Mysore Style praktiziert wird. Hier kann optimal auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden.

Kurszeit: ca. 2,5-6 Std./Tag | MYC 10 | € 1015

BUCHUNGS-TIPP

MYC 09 & MYC 10 buchen und € 100 sparen.



YIN YOGA – KÖRPERARBEIT: SCHÖPFEN AUS DER EIGENEN MITTE

12.08. – 19.08.2023

Anke Richardon

An diesem wunderbaren, kraftvollen Stückchen Erde, wo einfaches SEIN so leicht fällt, starten wir den Tag mit einer YIN-YOGA Einheit. Danach genießen wir ein besonderes Frühstück im Akrotiri. Im Anschluss unterstützen wir den Kontakt zu uns mit unterschiedlicher Körperarbeit (Tanz, Cranio-sacral, systemischer Arbeit...) und nicht zuletzt in Begegnung mit Anderen im geschützten Rahmen einer Gruppe. Das Erfahrene fügen wir im freien Tanz zusammen, der uns immer wieder in die Bejahung zum Leben und zur Lebensfreude führt.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 11 | € 980



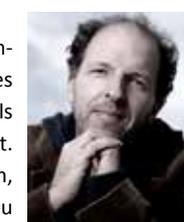
LOSLASSEN, WAS NICHT LIEBE IST

26.08. – 02.09.2023

André Höfer

In dieser Woche bist Du eingeladen, die Kostbarkeit des Lebens zu fühlen, einfach als der Mensch, der Du bist. Nichts können, nichts wissen, nichts leisten, nur da sein. Du hast Zeit und einen geschützten Raum, um ganz bei Dir zu sein, Dich zu spüren und Dein Herz zu fühlen. Du bist eingeladen, die sanfte und zugleich kraftvolle Wirkung des Releasings (Loslassen) zu erfahren. Alles, was Dich davon abhält, in der Liebe zu sein, kannst Du loslassen. Dazu bekommst Du konkretes „Handwerkszeug“.

Kurszeit: 4 Std./Tag | MYC 12 | € 1095



OM AUF KORFU ZEIT FÜR YOGA – ZEIT FÜR DICH

16.09. – 23.09.2023

Ursi Otto

Darf's noch ein bisschen Meer sein?

Abschalten, auftanken, regenerieren. Mit Hatha Yoga und Pranayama starten wir im mediterranen Licht in den Tag und kommen in unsere Kraft und Leichtigkeit. Abends lassen wir den Tag entspannt ausklingen bei ruhigem Yin und Yoga Nidra. Dazwischen bleibt viel Freiraum, die Seele baumeln zu lassen, bei Sonnenuntergang den Wellen und der inneren Stimme zu lauschen. Unter all den Menschen, für die du immer da bist und sorgst, gibt es einen Menschen, den du nicht vergessen darfst: dich selbst.

Kurszeit: 3-4 Std./Tag | MYC 13 | € 930



ACHTSAMKEIT UND MEE(H)R

23.09. – 30.09.2023

Birgit Schramm

„Lose your mind and come to your senses“. Perls

Hast Du Lust auf eine besondere Woche am Meer, in der Du Dir erlaubst zu entschleunigen, um Dich intensiver zu spüren? In der Du die Sinne öffnest und innere Weite erfährst? Lass Dich inspirieren von der Kraft der gemeinsamen Achtsamkeitspraxis und spüre mehr Freude und Wohlbefinden. In sanftem Yoga und verschiedenen Meditationen üben wir, klar und präsent im „Jetzt“ zu SEIN.

Kurszeit: 4 Std./Tag | MYC 14 | € 1045



YOGA & MEDITATION MIT DEN ELEMENTEN

30.09. – 07.10.2023

Shantam E. Fuchs

Du bist bei mir richtig, wenn Yoga für dich mehr bedeutet als nur Asana und Fitness. Ich lehre einen traditionellen, meditativen Yoga. Neben den klassischen Asana üben wir auch viel Pranayama, die besonders wichtig sind, um den Geist zur Ruhe zu bringen und in einen meditativen Zustand zu gelangen. Die fünf Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum bilden den thematischen Schwerpunkt der einzelnen Tage.

Kurszeit: 4 Std./Tag | MYC 15 | € 1150



MYTHOS CORFU Ferien-Seminare 2023

Termine 2023	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
20.05. – 27.05.	Yoga Intensivwoche auf der grünen Insel Korfu	Pascal Portmann	MYC 01	€ 1175
27.05. – 03.06.	Yoga Relaxwoche auf der grünen Insel Korfu	Pascal Portmann	MYC 02	€ 875
10.06. – 17.06.	Kraftvoll wie das Meer – Still wie der Olivenhain (Tai Ji & Qi Gong)	Astrid Brütsch & Donat Curti	MYC 03	€ 925
24.06. – 01.07.	Zeit für die Seele	Stefanie Richter	MYC 04	€ 1143
01.07. – 08.07.	Relax & Renew – Urlaubswoche mit Kundalini Yoga	Sabine Utz	MYC 05	€ 910
08.07. – 15.07.	Yin Yoga - Körperarbeit: Schöpfen aus der eigenen Mitte	Anke Richardon	MYC 06	€ 980
15.07. – 22.07.	Zurück zur Quelle der Ruhe und des Glücks	Claire Dalloz	MYC 07	€ 1165
22.07. – 29.07.	Heilsames Singen – Welle für Welle zu mir zurück	Regine Steffens	MYC 08	€ 995
29.07. – 05.08.	Ashtanga Yoga für Einsteiger	Marcell Laudahn	MYC 09	€ 1015
05.08. – 12.08.	Ashtanga Yoga im Mysore Style	Marcell Laudahn	MYC 10	€ 1015
12.08. – 19.08.	Yin Yoga - Körperarbeit: Schöpfen aus der eigenen Mitte	Anke Richardon	MYC 11	€ 980
26.08. – 02.09.	Loslassen, was nicht Liebe ist	André Höfer	MYC 12	€ 1095
16.09. – 23.09.	OM auf Korfu: Zeit für Yoga – Zeit für Dich	Ursi Otto	MYC 13	€ 930
23.09. – 30.09.	Achtsamkeit und Mee(h)r	Birgit Schramm	MYC 14	€ 1045
30.09. – 07.10.	Yoga & Meditation mit den Elementen	Shantam E. Fuchs	MYC 15	€ 1150

Nach Bedarf und Absprache kann das Frühstück im nahegelegenen Cafe „Akrotiri“ - auf dem Grat mit Blick nach Arillas und St. Stefanos – serviert werden, wo auch die Gruppen-aktivitäten stattfinden.

Das Abendessen findet im „Mythos Corfu“ statt. Entfernung zu Fuß: ca. 20-25 Minuten. Auf Wunsch kann ein kostenloser Shuttleservice zu vereinbarten Zeiten eingerichtet werden.

Frühbucherrabatt: 3%

Bei Buchung bis zum 31.01.2023

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 875

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **Studio** oder **Apartment** im Haus Hoys oder Höhe. Gegen Aufpreis als DZ zur Alleinbenutzung und/oder bessere Preisgruppe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:
p.P. € 130 (Studio mit eigenem Bad);
p.P. € 90 (Apartment mit geteiltem Bad) EZ sind DZ zur Alleinbenutzung
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- **Tägliches Frühstücksbüfett und 6x vegetarisches Abendessen (Donnerstag Abend ohne Abendessen) - Vorspeisen und Salatteller, Hauptspeise, Nachtisch inkl. alkoholfreier Getränke**
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu**

Wichtige Hinweise

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden. Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir weisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.
Ungefähre Gruppengröße: 6 bis 30 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).

OURANOS CLUB

Korfu | Griechenland

MEDITATION

KREATIV

YOGA

TAI CHI & QI GONG

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGUNG ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

WASSERSPORT ✓

„Ein ganz besonderer Platz für uns - Mensch sein, reden, Erfahrungen sammeln, entspannen, ein kleines Zuhause für uns.“

Gästemeinung 2022

Ort der Begegnung



Der Ouranos Club ist seit mehr als 35 Jahren ein Ort der Begegnung und Besinnung für Menschen jeden Alters. Durch die offene und familiäre Atmosphäre kann jeder Gast leicht mit interessanten Menschen und Gleichgesinnten in Kontakt kommen – beim Essen auf der großen Terrasse im Sonnenuntergang, bei einem der vielen Angebote des offenen Programms, bei gemeinsamen Ausflügen oder bei einem Glas Wein in der Kaliwutsibar. Bei Gesprächen unterm Sternenhimmel haben schon so manche Freundschaften begonnen. Genießt den Augenblick, gönnt Euch eine Auszeit, die Körper, Geist und Seele berührt.





UMGEBUNG

Der Club liegt zwischen Agios Stefanos und Arillas, am Ortsrand von zwei kleinen Dörfern. Hier finden sich auch Supermärkte und urige Tavernen. Zwei lange Sandstrände sind in ca. 10 Minuten zu Fuß erreichbar. Die reizvolle Altstadt von Korfu Stadt mit ihrem typischen mediterranen Flair ist ca. 45 km entfernt.

WOHNEN

Apartments in drei Preisgruppen, verteilt in verschiedenen Häusern. Grundsätzlich alle seitlich zum Meer mit freiem oder eingeschränktem Meerblick. Ausgestattet mit Dusche, WC, Terrasse oder Balkon, Kühlschrank, teilweise mit kleiner Wohnküche. Einfache und zweckmäßige Ausstattung.

Die Zimmer in den einzelnen Preisgruppen A, B und C unterscheiden sich durch die Größe, Lage sowie Alter der Ausstattung.

ESSEN UND TRINKEN

Vegetarisches Frühstücks- & Abendbüfett (auf Wunsch ist auch vegane Verpflegung möglich) im clubeigenen Restaurant mit Sonnenterrasse. Softdrinks, Tee und Kaffee inklusive. Wein und Bier zu moderaten Preisen. Abends öffnet zusätzlich die Kaliwutsi-Bar.

GEGEN GEBÜHR

- Wöchentliche Workshops (3–4 Tage, ca. 2 Std. pro Tag; vor Ort zubuchbar)
- zahlreiche Ferien-Seminare
- Einzelbehandlungen (Massagen, The Journey von Brandon Bays, Tarot, Cranio Sacral u.v.m.)
- Sportangebote von externen Partnern (Tauchen, Mountainbike, Wassersport).

TIPP FÜR ALLEINREISENDE:

Kein EZ-Zuschlag:
06.05.–13.05. & 30.09.–21.10.2023

Halber EZ-Zuschlag:
13.05.–27.05.2023

(nur gültig für das offene Programm)

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 550

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ** (im kleinen oder großen Apartment) **oder EZ** (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am **offenen Meditativ- & Kreativprogramm** (an 5 Tagen, je 3–4 Stunden)
- Vegetarische & auf Wunsch vegane **Halbpension** (Frühstück- & Abendbüfett) inkl. ausgewählter alkoholfreier Getränke
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Korfu

Verlängerungswoche:

Ab 2. Woche um € 50 ermäßigter Tarif.
Ab 4. Woche um € 100 ermäßigter Tarif.

Einzelzimmer-Zuschlag /Woche:

EZ sind DZ zur Alleinbenutzung
Preisgruppe A p.P. € 50
Preisgruppe B/C p.P. € 100

Frühbucherrabatt: 3 %

Bei Buchung bis zum 31.01.2023.

Wiederholerrabatt: 10 %

Bei 2. Buchung im gleichen Jahr (nur gültig für das offene Programm)

ÖFFNUNGSZEITEN

06.05. –21.10.2023.

ANREISE

Flüge nach Korfu vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Korfu, ca. 1 Stunde

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche			
Preisgruppen und Zimmer-Kategorien		Nebensaison	
		06.05. – 13.05.23 30.09. – 21.10.23	Hauptsaison 13.05. – 30.09.23
A	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 560	€ 620
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 550	€ 610
B	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 610	€ 650
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 590	€ 630
C	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 640	€ 690
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 620	€ 670

- Kategorie 1: Kleines Apartment, 1-2 Personen, ein Doppelzimmer, eigene Dusche/WC, Balkon oder Terrasse, Kühlschrank
- Kategorie 2: Großes Apartment, 2-4 Personen, zwei Doppelzimmer, gemeinsame Dusche/WC, Terrasse oder Balkon, kleine Wohnküche mit Kühlschrank

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	5
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

Das offene Programm



Das offene Meditations- und Kreativprogramm, so wie auch die Workshops laden ein, dem Alltag zu entfliehen und Neues zu entdecken. Das Ouranos-Team gestaltet jede Woche ein abwechslungsreiches Programm, für das keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Dank der offenen und familiären Atmosphäre nehmen Sie bestimmt ein Stück Ouranos (griech. Himmel) mit nach Hause.



*Einer der schönsten Orte die ich kenne.
Tolle Unterkunft, tolles Essen und
ein sehr kurzer Weg zum Strand.
Spannende Workshops und
nettes Personal.*

Gästemeinung 2022



OFFENES MEDITATIONS-PROGRAMM

Im Olivenhain, am Strand oder im Meditationsraum, das wöchentlich wechselnde Programm beinhaltet eine Auswahl aus verschiedenen Bausteinen z.B.

- Stille und Bewegungsmeditationen
- Yoga
- Tai Chi & Qi Gong
- Meditatives Singen
- Geführte innere Prozesse
- Tanzen
- Trommeln
- sanfte Atem- & Körperübungen

OFFENES KREATIV-PROGRAMM

Entdecken Sie den Künstler in sich – in der im schattigen Olivenhain gelegenen Kreativwerkstatt.

Angeboten wird unter anderem:

- Malen (Acryl, Aquarell, Seide)
- Modellieren
- Zeichnen und Skizzieren
- Marmor- und Specksteinbearbeitung
- Schmuckgestaltung
- Pastellmalerei
- Arbeiten mit Ton

Material zum Selbstkostenpreis



Wöchentlich wechselnde Workshops können gegen Gebühr vor Ort dazugebucht werden.

Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Webseite: www.inside-travel.com



Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30		Stille Meditation mit Flöte	Qi Gong	Quantum Light Breath	Herzchakra Meditation	Yoga
10:30		Wanderung Cap Drastis über Avliotes Zurück mit dem Boot	Geführter innerer Prozess „Körper“	Tarot	POI Dance	Geführter innerer Prozess „Gefühle“
11:00 – 14:00	11:00 bis 12:00 Einführung Workshop		Malen	Malen	Malen	Malen
11:00 – 14:00			Speckstein	Speckstein	Speckstein	Speckstein
18:30		5 Tibeter	Kundalini	Nadabrahma Meditation	Yoga	Schamanische Trommelreise
21:00	Begrüßung Vorstellung des Programms	Mantra Singen	Trommelkreis	OM Healing	Basar und Happy Dance Night	Ausklang der Woche Verabschiedung

Täglich ab 21.00 Uhr „Happy Spirits“ in der Kaliwutsibar

Ferien-Seminare

Die Ferien-Seminare bieten die hervorragende Möglichkeit tief und achtsam in ein bestimmtes Thema einzusteigen. Geleitet werden diese von ausgewählten und bekannten Top-Referenten & Trainern.

Die Seminare finden in der Regel vormittags von Sonntag bis Freitag im clubeigenen Seminarzentrum statt. Es bleibt genug Zeit zur individuellen Entspannung oder eigenen Aktivitäten.



MENTAL COACH FÜR RESILIENZ & BURN-OUT-PROPHYLAXE

13.05. – 27.05.2023

Dr. Klaus Biedermann

Wir sind das Ergebnis unserer Gedanken – wir sind Schöpfer! Gedanken haben die Tendenz sich zu verwirklichen. Nutzen Sie diese Wahrheit, indem Sie Ihre Gedanken kontrollieren. Jeder Mensch hat eine Kraft in sich: Die Kraft des geistigen Bildes. Das zu trainieren, nennt man Mentales Training. Mentales Training zielt vor allem auf die Modellierung erwünschter und zielgerichteter Gedankenmuster ab. Mentales Training – gekoppelt mit körperlicher Entspannung arbeitet gezielt mit Visualisierungstechniken. Dadurch werden Potentiale freigesetzt, die Intuition weiterentwickelt.



Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 01 | € 2880

YOGA- & TANZURLAUB AM MEER *IM TANZ VON YIN & YANG*

20.05. – 27.05.2023

Ursula Anthropolos

Wir bewegen, meditieren und verbinden wir uns mit den Elementarkräften und bringen Balance in unser Yin & Yang, Geben & Nehmen, Ruhe & Aktivität, Verbundenheit & Freiheit, Funktionieren & dir Selbst Treu sein. Mit Kundaliniyoga, Mantra singen und der heilsamen Movement Medicine Tanzpraxis schenkt dir eine Woche in Gemeinschaft verbunden sein, die Seele baumeln lassen und den eigenen Bedürfnissen Raum gebend in diesem grünen Inselparadies.



Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | OUC 02 | € 990

BUCHUNGS-TIPP

OUC 02 Bei Buchung bis 31.01.2023 erhalten Sie € 60 Rabatt.

Nähere Infos sowie weitere Angebote finden Sie unter www.inside-travel.com

ERWACHEN DER UREIGENEN KRAFT

03.06. – 10.06.2023

Christiana Mandakini Jacobsen

Herzlich eingeladen sind alle Männer und Frauen, die sich einer Heilungsgruppe, der Kraft des Erwachens hingeben möchten. Mandakini begleitet dich durch ihre langjährige, professionelle und liebevolle Körper- und Bewusstseinsarbeit. Im bewussten Gewahr SEIN, in der Kraft der Gegenwart bekommst du Raum Altes Schmerzvolles zu „umarmen“ und dabei die transformierende Kraft erfährst, die dich zu neuen lebendigen, frohen Ufern in deinem Leben und Beziehungen führt.



Kurszeit: ca. 5 Std./Tag | OUC 03 | € 1290

BUCHUNGS-TIPP

OUC 03: Bei Buchung bis 31.01.2023 erhalten Sie € 100 Rabatt.

BURN-IN-SEMINAR®: DEM HERZEN FOLGEN

03.06. – 10.06.2023

Dr. Klaus Biedermann

Die Essenz des Seminars ist, dass wir alle wieder lernen, mit unserer spirituellen Seite in Kontakt zu kommen, um unser Leben voller Leidenschaft und tiefer Freude zu leben. Das Ziel ist es, uns weniger zu sorgen und uns stattdessen immer mehr dem Leben hinzugeben. Dann ist alles möglich – wir dürfen uns gestatten, die Wünsche, die aus unserem Inneren kommen, auszusprechen und irgendwann werden wir merken, was wir wirklich brauchen. Das Seminar beantwortet Fragen, die uns alle bewegen, und wir werden wieder ein Stück weiter auf dem Weg zu uns selbst gegangen sein.



Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 04 | € 1090

MATRIXPOWER® „REISE ZUM HERZEN“ MIT VENUSRITUAL ZUR HEILUNG DER LIEBE

10.06. – 17.06.2023

Monika Gössl & Thomas Meyer

Diese Reise zum Herzen wird dich begeistern, wenn du deine Ausstrahlung gezielt verändern möchtest, um Fülle, Leichtigkeit, Freude und deine* Seelenpartner*in ins Leben zu ziehen. Willkommen sind hier alle Singles und Paare, die eine erfüllte Beziehung leben möchten. Denn dies setzt voraus, auch die Beziehung zu dir selbst zu heilen, deine Eigenliebe und dein Selbstvertrauen zu stärken und dein Herz zu öffnen. Das absolute Highlight der Reise ist das Venusritual zur Heilung der Liebe. Dieses Ritual verändert dein Leben. Du wirst eine neue Liebesfähigkeit in dir entdecken, diese Liebe von jeder deiner Zellen ausstrahlen und somit selbst zum Herzmagneten werden.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 05 | € 1300

YOGAFERIEN: BALANCIERE DEINE EMOTIONEN

17.06. – 24.06.2023

Kyra Dimopoulos-Dimlinger

In dieser Yogawoche nehmen wir uns bewusst aus dem kopflastigen Alltag heraus und schenken unserem Inneren, unserem Herz und unseren Gefühlen Raum. In diesem Kurs lernen wir die Qualität verschiedener Gefühle kennen, ihren Energiefluss mit Yogatechniken zu unterstützen und gehen mit dem Akzeptieren unserer Emotionen den ersten Schritt in die wahre Selbstliebe.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 06 | € 1140

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

Ferien-Seminare

TROMMELBAU WORKSHOP

01.07. – 08.07.2023

Astrid Johanna Schweska

In diesem Ritualworkshop baust du mit deiner Intention deine ganz persönliche Aroma-Heiltrommel. Der Prozeß wird dich auf magische Weise berühren und am Ende ist diese schamanische Rahmentrommel deine treue Begleiterin zu erhöhtem Selbstvertrauen und einem neuen Bewusstsein deines Selbst. Die lebendige Kraft der Natur, in Form ätherischer Öle, fördert dabei zusätzlich dein persönliches Wachstum und bereitet dir den Weg in dein tiefstes Ich.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 07 | € 1140



FLOW OF LOVE: TANTRISCHE ENERGIE- & KÖRPERARBEIT

22.07. – 29.07.2023

André Sadjadian & Patricia Faci

Wir laden Dich auf eine tantrische Reise durch Deine sieben Chakren ein. Mit tantrischen Übungen, Chakradance, Atemarbeit, Massagen, Yoga, Meditation, Soundhealing und viel Gemeinschaft bringen wir Dein Energiesystem zurück in den natürlichen „Fluss der Liebe“ und der Erfahrung von innerer Öffnung, Freude und Selbstliebe. Vor der Anmeldung laden wir Dich zu einem kurzen Vorgespräch ein.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 10 | € 1100

BUCHUNGS-TIPP

OUC 10: Bei Buchung bis 31.05.2023 erhalten Sie € 70 Rabatt.



GLÜCKLICH SEIN & BLEIBEN MIT YOGA & MEDITATION FÜR MÄNNER & FRAUEN

05.08. – 12.08.2023

Jana Giebe Nirvair Akaal

Genieße DEINE Zeit fern ab vom Trubel. Tauche ein und spüre deinen Körper, Geist und Seele neu. Mit Yoga, Meditationen und Pranayamas füllen wir unsere Ressourcen auf, dabei sind wir im Yogaraum wie in der Natur. Die täglichen Achtsamkeitsübungen bringen uns mit Leichtigkeit ins Lachen und freudige Momente. Kundalini Yoga ist sehr dynamisch und auch für Beginner geeignet.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 13 | € 1030

BUCHUNGS-TIPP

OUC 13: Bei Buchung bis 31.03.2023 erhalten Sie € 60 Rabatt.



SOMMER-CELEBRATION: DAS LEBEN FEIERN, DIE LIEBE LEBEN

01.07. – 08.07.2023

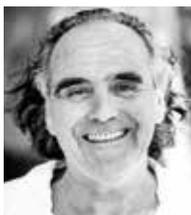
Frank Fiess

Die Verbindung von Lebensfreude, Sinnlichkeit und Spiritualität. Eine ideale Möglichkeit Erholung, Muße und transformierende Erfahrungen zu verbinden. Jeder Tag ehrt und beschenkt deinen Körper, reinigt und weitet deinen Geist, öffnet und unterstützt dein Herz und den Reichtum deiner Gefühle und lässt deiner Seele wieder Flügel wachsen. Dieses Seminar richtet sich an Frauen und Männer, die in einem würdevollen Rahmen sich selbst und anderen eine nährnde, sinnliche und seelenvolle Zeit des Glücks schenken wollen.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 08 | € 1080

BUCHUNGS-TIPP

OUC 08: Bei Buchung bis 01.03.2023 erhalten Sie € 50 Rabatt.



QIGONG, MEDITATION & TANZ

29.07. – 05.08.2023

Rotraud Wanner

In dieser Intensivwoche wollen wir mit der Kraft der uralten Qigonglehre, mit verschiedenen Meditationen und dem freien Tanz unsere Energiequellen neu aktivieren. Im freudvollen Üben, im Tanz, in der Meditation und im gegenseitigen Austausch können wir unsere Persönlichkeit, unsere Lebendigkeit und individuellen Möglichkeiten erforschen, erweitern, befreien. Die Naturkräfte der herrlichen Insel unterstützen uns dabei.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 11 | € 1020

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.



MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN

12.08. – 19.08.2023

Klemens Schmelter

Das „Intuitive Bogenschießen“ ist der Anfang. Durch innere Stille erfassen wir, dass wir nicht unserer Gedanken Diener sind. Unser Herz bekommt mehr Raum. Unterbewusstsein sendet uns Botschaften. Immer wieder in Gedankenstille, während des Spannens und Loslassens, werden unsere intuitiven Fähigkeiten gefördert. In Versenkung schalten wir den rationalen Geist für eine Weile aus. Mentale Entspannung, Öffnung, Selbstreflexion werden möglich. Als erstes lernen wir natürlich in den ersten Tagen den einfachen Umgang mit Pfeil und Bogen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 14 | € 1033



WEITERBILDUNG IN SYSTEMISCHEN AUFSTELLUNGEN

08.07. – 22.07.2023

Dr. Klaus Biedermann

Für Absolventen der Studiengänge Systemisches und Mentales Coaching bieten wir eine Weiterbildung in Familien-, Struktur- und Organisationsaufstellungen an. Aufstellungen sind für vielfältige Fragestellungen geeignet: Wie Teamentwicklung, Konfliktbewältigung, Führungsverhalten, Personalentscheidungen, Ziel-/und Entscheidungsfindung, Verhandlungsvorbereitung, Kundenverhältnis, Visionen, Entwicklung von Leitbildern, Unternehmenskultur, Produktgestaltung.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 09 | € 2880



MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN

29.07. – 05.08.2023

Klemens Schmelter

Das „Intuitive Bogenschießen“ ist der Anfang. Durch innere Stille erfassen wir, dass wir nicht unserer Gedanken Diener sind. Unterbewusstsein sendet uns Botschaften. Immer wieder in Gedankenstille, während des Spannens und Loslassens, werden unsere intuitiven Fähigkeiten gefördert. In Versenkung schalten wir den rationalen Geist für eine Weile aus. Mentale Entspannung, Öffnung, Selbstreflexion werden möglich. Als erstes lernen wir natürlich in den ersten Tagen den einfachen Umgang mit Pfeil und Bogen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 12 | € 1033



BURN-IN-SEMINAR®: INNERE WEISHEIT

19.08. – 26.08.2023

Dr. Klaus Biedermann

Das Verständnis für eine Lebensweise im Einklang wächst aus der Liebe zu sich selbst. Das heißt, sich zu vertrauen, sinnvolle Entscheidungen zu treffen, auf die innere Stimme zu hören und seinen Platz im Leben einzunehmen. Wir erfahren, dass das Leben immer nur im HIER und JETZT. Wir werden auf die Reise zu unserer eigenen Weisheit und Wahrheit gehen. Wir arbeiten lösungsorientiert, mit Meditationen und interaktiven Übungen.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC15 | € 1090



ALCHEMY OF LOVE

26.08. – 02.09.2023

Sophie & Janos Grimm

Ein Tanz- und Meditationsworkshop. Wir tauchen ein in das große Feld der Liebe: Bedingungslose Liebe, Selbstliebe, Liebe in all unseren Beziehungen, Liebe zum großen Ganzen.



Diese Aspekte mit ihren Dynamiken und Bewegungen erleben wir im Tanz: Janos inspiriert als Soul Motion Tanzlehrer und in geführten Meditationen: Sophie arbeitet mit der Essenz und dem Herzen von uns. In Gesprächsritualen vertiefen, klären und konkretisieren wir unsere ureigene Alchemie der Liebe und des Liebens.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 16 | € 1090

QIGONG ZUM AUFTANKEN & RELAXEN

26.08. – 02.09.2023

Monika Zopf & Margot Knapp

Gemeinsam wollen wir an diesem schönen Ort umfassendes Wohlgefühl erleben: Einfach zu erlernende Qigong-Übun-



gen im Sitzen, Stehen und Gehen stärken unsere Mitte und harmonisieren alle Funktionskreise im Körper. Wir lernen, Körper und Geist zu entspannen und das Qi in uns wahrzunehmen. Meditationen helfen uns dabei, in der Gegenwart präsent und erfüllt zu sein. Qigong ist eine schöne, effektive Möglichkeit der Selbsthilfe und Quelle von Ausgeglichenheit und innerer Harmonie.

Wir üben ohne Anstrengung und mit viel Freude.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 17 | € 890

IMPROVISATIONSTHEATER: KOPF AUS - FLOW AN

26.08. – 02.09.2023

Graciette Justo

Improtheater ist ein Ort, an dem für Momente alles möglich sein kann. An dem man sich Ideen wie Pingpong-Bälle zuwirft und so gemeinsam eine andere Welt erschafft.



Hier darfst du dich mit all deinen Facetten spielerisch ausdrücken und alle möglichen und unmöglichen Rollen und Geschichten erschaffen. Entdecke dich neu, in dieser Verwandlungskunst jenseits von Richtig und Falsch. Lustige Improspiele, phantasievolle Rollenarbeit, berührende Stehgreifszenen: Schenk dir selbst eine entspannende Auszeit voller Spielfreude bei einer inspirierenden Profi-Schauspielerin.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 18 | € 1111

ACHTSAMKEIT & MEDITATION: DEN AUGENBLICK UMARMEN

02.09. – 09.09.2023

Graciette Justo

Lass dich von der transformierenden Kraft der Achtsamkeit verzaubern. Ein Rendezvous mit deinem innersten Kern. Gemeinsam im Kreis. Behütet. Still. Kraftvoll. Heilend.



Wer bist du jenseits deiner gedanklichen Limitierungen? Der heilsame Raum des vertrauensvollen Loslassens und Auftankens schenkt tiefe Geborgenheit, Klarheit und ein Nachhausekommen in dir. Sitzmeditation, Cacao Zeremonie, sanftes Yoga, Soundhealing, Herzenskontemplation, Mindful Movement, Breathwork und inspirierende Weisheitsgeschichten in der nährenden Fülle des Augenblicks.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 19 | € 1111

TANTRAURLAUB - „MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN“

02.09. – 09.09.2023

Angela Mecking & Felice Pospiech & Ralf Lieder

Dieses Seminar ist die ideale Verbindung von Tantra und Urlaub: Mittels tantrischen Ritualen und Übungen, kraftvollen Meditationen, entspannenden Massagen, Lachyoga, Atemübun-



gen und sinnlichen Begegnungen wirst du innerlich und äußerlich berührt. Gemeinsame Freizeitaktivitäten in der Gruppe runden den Urlaub ab. Der Fokus liegt auf der würdigenden Begegnung mit dem eigenen Körper und denen der anderen Teilnehmer. Der Freude, der Achtsamkeit, der Sinnlichkeit, der Spiritualität und der Lebendigkeit wird großer Raum gewährt. Geeignet für Paare und Singles.

Kurszeit: ca. 6,5 Std./Tag | OUC 20 | € 1190

BURN-IN-SEMINAR®: LEBENSFREUDE

09.09. – 16.09.2023

Dr. Klaus Biedermann

In dieser unvergleichlichen Umgebung mit den freundlichen Gastgebern und den stillen Olivenhainen, den zauberhaften Stränden und der köstlichen Verpflegung fällt es leicht, das Leben als das zu erleben, was es ist: Unser größtes Geschenk. In diesem Seminar geht es darum, sich dessen bewusst zu werden. Erst, wenn wir dieses Geschenk annehmen, können wir erahnen, welche Möglichkeiten wir haben und was es bedeutet, MeisterIn des eigenen Lebens zu sein. Getragen von der Energie der Gruppe, in der jeder seine Einmaligkeit zeigen darf.



Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 21 | € 1090

RESILIENZ YOGA: ERHOLUNG & ANTI-STRESSROUTINE

16.09. – 23.09.2023

Iris Bendick

Resilienz – deine innere Stärke - kann man lernen! Die 7 Schlüssel zur Förderung der Resilienz werden mit leichten Yogareihen (sanftes Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra), mentalen Techniken und Atemübungen unterstützt. Du hast die Möglichkeit, eine individuelle Anti-Stressroutine zu entwickeln und diese auch nach der Auszeitwoche weiterzuführen. Genieße deine Urlaubsfreude und stärke die Resilienz an diesem herrlichen Ort. Plus 1x Einzelcoaching 30 Minuten.



Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | OUC 22 | € 890

BUCHUNGS-TIPP

OUC 22: Bei Buchung bis 16.07.2023 erhalten Sie € 50 Rabatt.

ICH TRAGE MEINE TRAUER ANS MEER

23.09. – 30.09.2023

Karin Simon

Reden und Schweigen - Lachen und Weinen - Gemeinsam statt Einsam. Begleiten wird dich die erfahrene Psychotherapeutin HP - Lebensamme - Traueramme - Sterbeamme Karin Simon



Inhalte des Seminars: Gespräche und Austausch; Phantasiereisen; gemeinsames Musizieren; Trauerrituale; Kraftwanderung. Unsere geschützten Gruppentreffen finden am Vormittag statt. Am Abend treffen wir uns zum gemeinsamen Tagesausklang.

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag | OUC 23 | € 1100

TANZEN IN FREIHEIT - NAHRUNG FÜR DIE SEELE

30.09. – 07.10.2023

Gabriele Freyhoff

Je mehr wir uns im Leben spüren, desto mehr können wir unser Leben genießen, umso intensiver leben wir. Im Alltag verlieren wir immer wieder den Kontakt zu uns selbst, fühlen uns nicht im Einklang mit uns oder unserer Umgebung. In jedem Moment unseres Lebens können wir aber neu beginnen, den Augenblick leben ohne Last der Vergangenheit, ohne Verantwortung für die Zukunft und neue Ausdrucksformen erschaffen. So eröffnen sich uns neue Horizonte, wo uns das Leben unendlich viele Möglichkeiten bietet.



Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | OUC 24 | € 850

Ferien-Seminare

BRASILIEN TRIFFT GRIECHENLAND – BRASILIANISCHE KREISTÄNZE

30.09. – 07.10.2023

William Valle

In diesem Seminar wird William Valle uns eine Sammlung seines Repertoires seiner Choreografien beibringen, die in seinen ersten fünf Heften enthalten sind, die hauptsächlich für brasilianische Musik aus verschiedenen Epochen gemacht wurden. Er wird uns auch seine neuen Kreationen aus seinem neuen Repertoire vorstellen. Eingeladen sind alle, die mit Hilfe von Musik, Tanz und Bewegung mehr über die brasilianische Kultur erfahren wollen.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 25 | € 940

BUCHUNGS-TIPP

OUC 25: Bei Buchung bis 30.04.2023 erhalten Sie € 50 Rabatt.



BURN-IN-SEMINAR®: IN STILLE ERWACHEN

30.09. – 07.10.2023

Dr. Klaus Biedermann

Wir begeben uns auf eine intensive Reise nach Innen. Jeder in seinem eigenen Rhythmus getragen von der Energie der Gruppe an diesem einzigartigen Ort. Im Austausch oder in der Stille erwecken wir unseren Inneren Coach, der uns intuitiv durch ein erfülltes Leben begleitet. Wir lernen, in den Fluss des Seins zu vertrauen, das Leben als das zu nehmen, was es ist und lösen uns dabei von Vorstellungen und Erwartungen. Wir erleben die Süße des Augenblicks und erfahren, was Zufriedenheit ist.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 26 | € 1040



SOUL IN MOTION

14.10. – 21.10.2023

Janos Grimm

Ein Seminar für tiefes Seele sein – In kreativer Bewegung: Tanz, Ritual und Seelenreise.

Ich mag diese Wortkombination sehr, denn sie zeigt um was es geht:

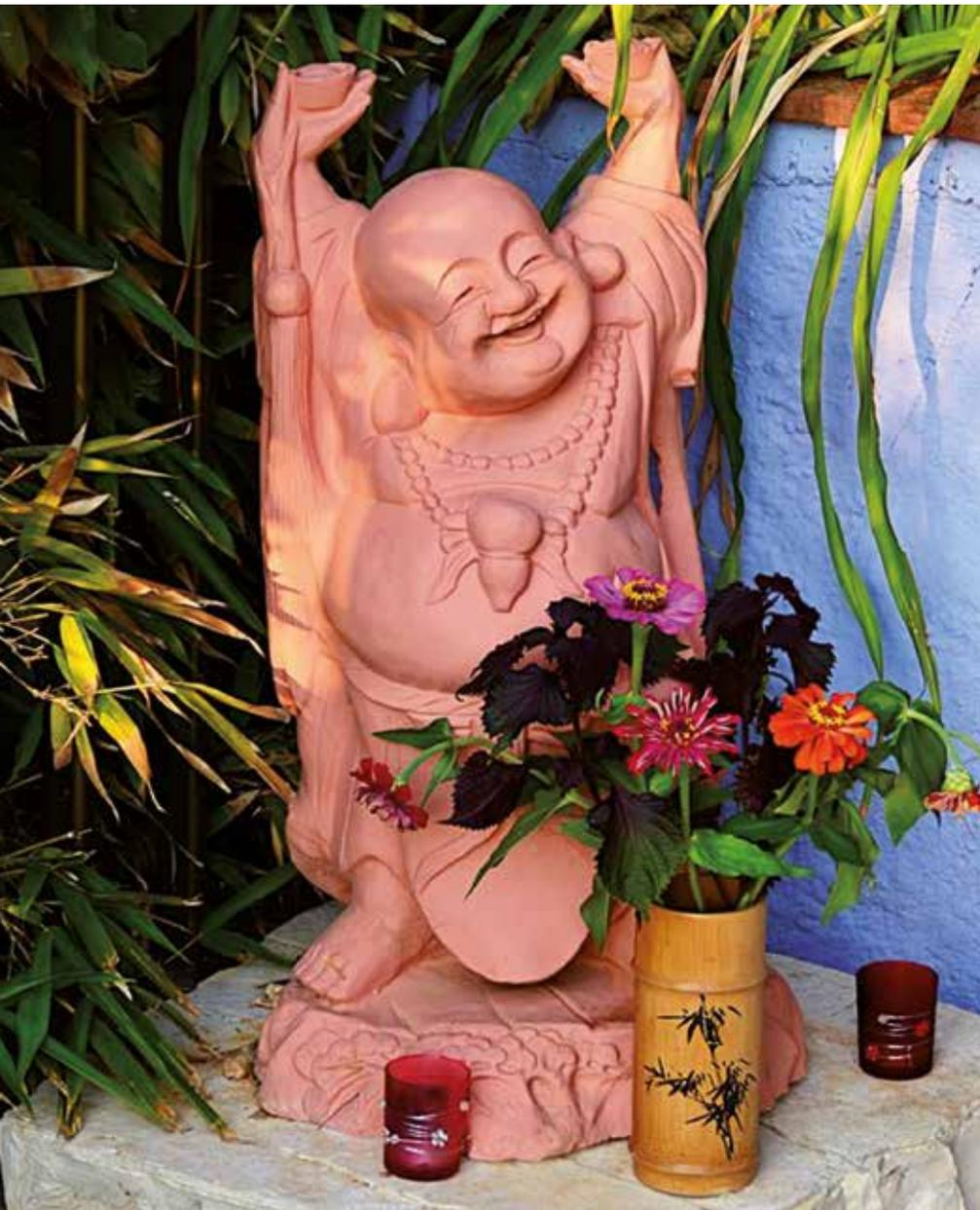
Es geht um die Bewegung, die alles berührt, belebt und inspiriert: Der Körper tanzt. Die Seele wird bewegt und wird spürbar. Wir werden essenziell, wir leben unser Leben aus der Seele heraus. Und das ist ein wahrer Schatz!! Ein beseeltes, authentisches Leben zu leben. Für mich ist genau das Glück und Sinn, Erfüllung und Hochgenuss. Wir werden 2 bis 3 Tanzsession pro Tag haben. Tagsüber gibt es viel Zeit für freie Gestaltung.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 27 | € 1040



BUCHUNGS-TIPP

OUC 27: Bei Buchung bis 01.07.2023 erhalten Sie € 60 Rabatt.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 850

INKLUSIVLEISTUNGEN SEMINARE

- **Unterbringung** zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit gemeinsamen Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
Gegen Aufpreis:
DZ zur Alleinbenutzung:
€ 50 - € 100 pro Person & Woche
Kategorie 1 (= eigene DU/WC):
€ 20 pro Person & Woche
Preisgruppe B (eingeschränkter Meerblick):
€ 20 pro Person & Woche
Preisgruppe C (Meerblick, bessere Ausstattung): € 70 pro Person & Woche
- **Teilnahme am Ferien-Seminar**
- **Vegetarische Halbpension**
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Korfu

SONDERAKTION

Kein EZ-Zuschlag:
06.05. – 13.05. & 30.09. – 21.10.2023

FRÜHBUCHERRABATT: 3 %

Bei Buchungen bis zum 31.01.2023

OURANOS CLUB Ferien – Seminare 2023

Termine 2023	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
13.05. – 27.05.	Mental Coach für Resilienz & Burn-Out-Prophylaxe	Dr. Klaus Biedermann	OUC 01	€ 2880
20.05. – 27.05.	Yoga- & Tanzurlaub am Meer *Im Tanz von Yin & Yang*	Ursula Anthropolos	OUC 02	€ 990
03.06. – 10.06.	Erwachen der ureigenen Kraft	Christiana Mandakini Jacobsen	OUC 03	€ 1290
03.06. – 10.06.	Burn-In-Seminar®: Dem Herzen folgen	Dr. Klaus Biedermann	OUC 04	€ 1090
10.06. – 17.06.	MatrixPower® „Reise zum Herzen“ mit Venusritual zur Heilung der Liebe	Monika Gössl & Thomas Meyer	OUC 05	€ 1300
17.06. – 24.06.	Yogaferien: Balanciere deine Emotionen	Kyra Dimopoulos-Dimminger	OUC 06	€ 1140
01.07. – 08.07.	Trommelbau Workshop	Astrid Johanna Schweska	OUC 07	€ 1140
01.07. – 08.07.	Sommer-Celebration: Das Leben feiern, die Liebe leben	Frank Fiess	OUC 08	€ 1080
08.07. – 22.07.	Weiterbildung in systemischen Aufstellungen	Dr. Klaus Biedermann	OUC 09	€ 2880
22.07. – 29.07.	Flow of Love: Tantrische Energie- & Körperarbeit	André Sadjadian & Patricia Faci	OUC 10	€ 1100
29.07. – 05.08.	Qigong, Meditation & Tanz	Rotraud Wanner	OUC 11	€ 1020
29.07. – 05.08.	Meditatives Bogenschießen	Klemens Schmelter	OUC 12	€ 1033
05.08. – 12.08.	Glücklich sein & bleiben mit Yoga & Meditation für Männer & Frauen	Jana Giebe Nirvair Akaal	OUC 13	€ 1030
12.08. – 19.08.	Meditatives Bogenschießen	Klemens Schmelter	OUC 14	€ 1033
19.08. – 26.08.	Burn-In-Seminar®: Innere Weisheit	Dr. Klaus Biedermann	OUC 15	€ 1090
26.08. – 02.09.	Alchemy of Love	Sophie & Janos Grimm	OUC 16	€ 1090
26.08. – 02.09.	Qigong zum Auftanken & Relaxen	Monika Zopf & Margot Knapp	OUC 17	€ 890
26.08. – 02.09.	Improvisationstheater: Kopf aus – Flow an	Graciette Justo	OUC 18	€ 1111
02.09. – 09.09.	Achtsamkeit & Meditation: Den Augenblick umarmen	Graciette Justo	OUC 19	€ 1111
02.09. – 09.09.	Tantraurlaub – „Mit allen Sinnen genießen“	Angela Mecking & Felice Pospiech & Ralf Lieder	OUC 20	€ 1190
09.09. – 16.09.	Burn-In-Seminar®: Lebensfreude	Dr. Klaus Biedermann	OUC 21	€ 1090
16.09. – 23.09.	Resilienz Yoga: Erholung & Anti-Stressroutine	Iris Bendick	OUC 22	€ 890
23.09. – 30.09.	Ich trage meine Trauer ans Meer	Karin Simon	OUC 23	€ 1100
30.09. – 07.10.	Tanzen in Freiheit – Nahrung für die Seele	Gabriele Freyhoff	OUC 24	€ 850
30.09. – 07.10.	Brasilien trifft Griechenland – Brasilianische Kreistänze	William Valle	OUC 25	€ 940
30.09. – 07.10.	Burn-In-Seminar®: In Stille erwachen	Dr. Klaus Biedermann	OUC 26	€ 1040
14.10. – 21.10.	SOUL in MOTION	Janos Grimm	OUC 27	€ 1040

ZENTRUM PHILOXENIA

Kreta | Griechenland

Direkt
am Meer!

YOGA

WANDERN

KREATIV

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGUNG ✓

„Der Charakter eines
Seminarzentrums ...
einfach Grossartig ...
kombiniert mit der
wunderbaren Lage auf
dieser mystischen
Insel Kreta.“

Gästemeinung 2022

Genießen und Entspannen in familiärer Atmosphäre

Wir laden ein in die Souda Bucht bei Plakias, am fast südlichsten Punkt Europas .
Wenn die Wellen des Libyschen Meeres die kretischen Gestade küssen, treffen sich
hier die Kontinente Europa und Afrika.

In unmittelbarer Umgebung dieser ruhigen Bucht liegt das ZENTRUM PHILOXENIA
eingebettet in der imposanten Landschaft der kretischen Südküste. Eine Terrasse
über den Weiten des Meeres, eine Grünanlage mit Palmen und farbenprächtigen
Bougainvillea, ein schöner Gruppenraum, eine überdachte Fläche für Gruppen-
angebote, sowie eine Jurte für Massagen und Heilbehandlungen bieten den
Rahmen für einen gleichsam erholsamen wie erlebnisreichen Urlaub.





Das Essen wird gemeinschaftlich an einem großen Tisch auf der Terrasse eingenommen.

UMGEBUNG

In drei Kilometern Entfernung liegt der lebendige Ferienort Plakias mit Cafés, Tavernen, Musik-Bars unter dem Sternenhimmel, Supermärkten und Geschäften – sogar ein Bioladen ist dabei. Plakias ist umgeben von urigen Bergdörfern, tiefen Schluchten, imposanten Bergen und einer vielfältigen Küstenlandschaft mit kleinen Sandbuchten, meersumtosten Felsen und einem paradiesischen Palmenwald als ganz besonderes Ausflugsziel.

WOHNEN

Das Hotel Souda Mare besticht durch seinen familiären und gemütlichen Charakter und die ruhige Lage direkt am Meer. Es fasziniert durch die vielen Pflanzen, welche die Anlage liebevoll umranken und umsäumen. In dem einfachen, landes-typischen Hotel stehen 17 Gästezimmer mit eigenem Bad und WC sowie Balkon oder Terrasse zur Verfügung. **Wenige Minuten von dem Hotel entfernt lädt kristallklares Wasser und 2 feine Kiesel-Sand Strände zum Baden ein.**

ESSEN UND TRINKEN

Das Frühstück wird in der Morgensonne auf der Hotelterrasse eingenommen. Frisch gepresster Orangensaft, eine Vielfalt an einheimischem Obst und Gemüse, kretischer Thymianhonig, selbst gemachte Aufstriche und Marmeladen und viele regionale Spezialitäten sind Bestandteil unseres reichhaltigen Morgenbüfets. Für das Abendessen zaubern unsere Köche eine vegetarische, mediterranen Vielfalt an Köstlichkeiten.

GEGEN GEBÜHR

- Mittagssnacks und Getränke im Hotel
- Ausflüge mit dem Bus, Boot oder Mietwagen
- geführte Extra-Wanderungen
- Massagen/Behandlungen
- ein Abendessen in einer Strandtaverne mit griechisch-kretischer Life Musik
- Angebote von externen Partnern wie Reiten, Wassersport und Tauchen
- zahlreiche Ferien-Seminare
- Griechische Tourismussteuer: € 0,50 pro Zimmer pro Nacht (vor Ort in bar zu zahlen)

Halber EZ-Zuschlag:

10.06. – 17.06. 2023

(nur gültig für das offene Programm)



	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	16	16	17	20	24	28	29	30	28	25	22	18
Sonnenstd./Tag	4	5	6	8	10	12	13	12	10	7	6	5
Wasser °C	16	15	16	17	19	22	24	25	24	23	21	17

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. € 625

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am **offenen Meditativ- & Yoga- und Wanderprogramm** (an 6 Tagen)
- **Philoxenia-Frühstücksbüfett**
- 5 x mehrgängiges **vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen** (1 x Begrüßungessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- **Obst auf dem Zimmer bei Ankunft**
- **kostenlos kretischer Kräutertee**
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion** (3 x samstags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 560

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 140
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

Zuschlag 1. Stock Meerblick/Zimmer: € 42

ÖFFNUNGSZEITEN

15.04. – 04.11.2023

Offenes Programm:

22.04. – 20.05. & 27.05. – 15.07.2023
19.08. – 02.09. & 16.09. – 28.10.2023

ANREISE

Flüge nach Heraklion vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Samstag: Sammeltransfer ab Flughafen Heraklion, Fahrzeit: ca. 1,5 – 2 Stunden
Andere Anreisemöglichkeiten und -tage auf Anfrage.

Frühbucherrabatt: 3 %

Bei Buchung bis zum 31.01.2023.

Das offene Programm



*„Die Nähe zum Meer.
Das freundliche Personal.
Dieser magische Kraftplatz.
Das hervorragende
vegetarische Essen.“*

Gästemeinung 2022



Täglich außer samstags lädt das Philoxenia-Team im Rahmen des offenen Programms zu ein bis fünf Veranstaltungen ein. Über eine Teilnahme kann ganz spontan entschieden werden. Besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Die Freude an entspannten Urlaubsaktivitäten und neuen Impulsen steht im Vordergrund.

Das Programm lädt ein zum Ausprobieren und Experimentieren und schafft die Möglichkeit eines individuellen Urlaubs in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter.

Das Programm lädt ein zum Ausprobieren und Experimentieren und schafft die Möglichkeit eines individuellen Urlaubs in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter.



Das Programm wird jede Woche neu erstellt aus folgenden Elementen, z.B.:

- Yoga
- sanfte Körperübungen
- Minisprachkurs Griechisch
- Kreativangebote wie freies Malen und Arbeit mit Naturmaterialien
- Griechische Märchen, Mythen und Anekdoten
- Meditationen & Mantrasingen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannung und Phantasiereisen
- eine Halbtageswanderung



Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 9.00		Yoga	Naturmeditation am Strand	Meridian Stretching	Yoga	Bewegungsmeditation	
8.30 - 10.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
tagsüber	10.00 Vorstellung und Infos zu Hotel, Team und Programm 16.00 Mini-Griechischkurs	10.00 Halbtageswanderung	Wanderung/Ausflug optional zubuchbar		10.00-12.00 Freies Kreativprogramm	Empfehlung: Mit dem Bus nach Rethymnon	Willkommensessen bei Ankunft
18.00- 19.00	Yoga zum Ankommen	Entspannung & Phantasiereise		Yoga am Abend	Spirituelle Lieder	Yoga am Abend	
19.30	Abendessen	Abendessen		Abendessen in der Taverne	Abendessen	Abendessen	
Am Abend		Griechische Märchen, Mythen und Fakten		Live Musik und Tanz in der Taverne	Filmabend	Abschiedsabend	

Inspirierende Ferienseminare

Das Zentrum Philoxenia bietet auch einen passenden Rahmen für intensive Seminarangebote als Alternative zum offenen Programm. Hier können Sie Ihren ganz besonderen Interessen folgen. Lassen Sie sich von den erfahrenen Referenten begeistern und inspirieren und reisen Sie zufrieden und bereichert nach Hause.



YOGA & WANDERN

15.04. – 22.04. & 22.04. – 29.04.2023

Susanne Bousset & Christian Geith

Morgendliches Yoga mit Blick auf die Weiten des Libyschen Meeres, Wandern durch die wilde Bergwelt Kretas und entlang der imposanten Küsten - traditionelle Bergdörfer und tiefe Schluchten. Unter der erfahrenen Leitung von Susanne und Christian erwandern und erleben wir gemeinsam den Zauber und die Kraft dieser Insel. Wir genießen den Ausklang des Tages mit entspannendem Yoga. Eine erlebnisreiche Entdeckungsreise, die uns innerlich wie äußerlich bewegt und inspiriert.

Kurszeit: ca. 2-7 Std./Tag | KRE 01 & 02 | € 990



BUCHUNGS-TIPP

Bei Buchung KRE 01 & KRE 02 erhalten Sie € 90 Rabatt.

BIODANZA RETREAT: TANZ INS LICHT

29.04. – 06.05.2023

Andreas Müller & Gela Dunecke

Im herrlichen Licht des Südens erleben wir uns im Tanz in Verbindung mit uns selbst, mit den Anderen. In liebevoller Gemeinschaft und achtsamer Begleitung kannst du eine Woche lang eintauchen in eine erholsame und nährnde Reise für Dich. Wir bieten einen strukturellen und thematischen Rahmen, von Austausch in der Gruppe, übers gemeinsame Tanzen, Yoga am Morgen, Meditation am Strand, gemeinsamen Mahlzeiten, etc. Für uns bedeutet Retreat Rückzug oder Rückbesinnung auf das Wesentliche: das eigentliche, vollkommenen Wesen, das du bist, im Einklang mit der Vollkommenheit der Natur!

Kurszeit: ca. 4-6 Std./Tag | KRE 03 | € 1015



SOMMER RETREAT „EINS SEIN, MIT DEM WAS IST“

19.08. – 26.08.2023

Otto Raich

Wenn wir ganz eins sind, mit dem was ist, stellen sich innere Stille, natürliches So-Sein, Verbundenheit und Gelassenheit ein. Das Sommer Retreat „Eins sein, mit dem was ist“ bietet die Gelegenheit und die Begleitung, den eigenen Weg zum So-Sein zu erforschen und zu finden. Wir praktizieren Meditation, Achtsamkeitsarbeit und kaschmirisches Yoga Intern, öffnen uns damit langsam und stetig immer weiter für das, was wirklich ist.

Wir entdecken und erkennen mit Freude die Fülle und die Magie des Lebens.

Kurszeit: ca. 5,5 Std./Tag | KRE 04 | € 1030



INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

IM HERZEN LEBEN

26.08. – 02.09.2023

Patrick Krysat

Das Ziel des Seminars ist, bedingungslose Liebe, welche dein angestammtes Erbe ist, zuzulassen. Wenn wir in den Prozess des Loslassens unserer inneren Widerstände eingewilligt haben, dann können sich Ruhe, Frieden und Liebe ganz von selbst einstellen.

Das Seminar beruht auf der Lehre von „Ein Kurs in Wundern“ und soll dir helfen die Welt und deine Funktion in ihr in einem neuen Licht zu betrachten, sodass dein Leben, friedlicher, ruhiger und liebevoller wird.

Kurszeit: ca. 3,5-4 Std./Tag | KRE 05 | € 945



DIE LEBENSFREUDE WOCHEN 1

02.09. – 16.09.2023

Frithjof Krepp & Eva Gerigk

Zwei Wochen Seminar Urlaub für die Seele. Zwei Wochen voller Lebensfreude und Lebensenergie durch das Qi Gong der spontanen Bewegungen und Matrix Reimprinting, Tanzen und Meditation. Wir verbinden uns mit dem Qi der Erde, der Magie des nächtlichen Sternenhimmels, tauchen ein in die Natur der Südküste Kretas und in das Tiefblau des Meeres.

Voraussetzung zum Besuch der beiden Wochen ist der Besuch eines Matrix Reimprinting Kurses, dessen Techniken in den beiden Wochen durch das Praktizieren unter der Anleitung von Eva vertieft werden.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | KRE 06 | € 1690



MAGISCHE KRAFTPLÄTZE KRETAS

16.09. – 23.09.2023

Susanne Bousset & Christian Geith

Mit Ausflügen und leichten Wanderungen gehen wir an sehr unterschiedliche Kraftplätze und erfahren dort die eigene innere Stärke. Wir meditieren in der wilden Bergwelt und den Schluchten der Sfakia, erleben die Kraft der stillen und sanften Kapellen. Wir meditieren an Jahrhunderte alten Bäumen und mit der Weite des Meeres, berührt von den Klängen der Natur und den gesungenen Mantren. Zum Genießen und Wirken lassen gibt es Yoga im Zentrum Philoxenia und Zeiten, um am Meer zu liegen und einfach zu sein.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | KRE 07 | € 890



Ferien-Seminare

DIE LEBENSFREUDE WOCHE 2

23.09. – 30.09.2023

Frithjof Krepp & Eva Gerigk

Ein Seminar Urlaub für die Seele. Eine Woche voller Lebensfreude und Lebensenergie durch das Qi Gong der spontanen Bewegungen, durch Meridianklopftechniken, Tanzen und Meditation. Wir verbinden uns mit dem Qi der Erde, der Magie des nächtlichen Sternenhimmels, tauchen ein in die Natur der Südküste Kretas und in das Tiefblau des Meeres. Dazu gibt es, wie immer, viel Zeit für Sonne, Strand, gutes und gesundes Essen, besondere Begegnungen mit netten, offenen Menschen ...

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | KRE 08 | € 920



YOGA – KRAFTQUELLE FÜR KÖRPER & SEELE

30.09. – 07.10.2023

Bärbel Lehmann

In der Weite der kretischen Landschaft und des Meeres, fällt es leicht, mit Yoga dem Alltag zu entfliehen. Deine Selbstbestimmung, Freude und innere Freiheit zu entdecken und wieder Zugang dazu zu finden.

Mit Freude an Bewegung Dein eigenes Wohlbefinden zu steigern. Innere Stille kennen lernen und dennoch getragen werden von der Gruppe. Seminarinhalte: Körper- und Atemübungen des Hatha Yoga, Entspannungsanleitung, Erlernen von Meditation, innerer Stille, Achtsamkeitsschulung, Einführung in die Weisheitslehre des Yoga.

Kurszeit: ca. 3,5 Std./Tag | KRE 09 | € 845



YOGA MIT SINGEN & TANZEN

07.10. – 14.10.2023

Renate Luz

Zum Klang der Wellen tauchen wir ein in den Ort der Kraft mit Hatha Yoga! Das Angebot umfasst Tiefenentspannungen, Atemtraining und einen aufbauenden Übungsteil. Wir eröffnen den Tag mit dem Sonnengruss oder einer Morgenmeditation am Meer. Schritt für Schritt lassen wir alle Herausforderungen des Alltags hinter uns und begegnen der Stille des Augenblicks.

Ohne Vorkenntnisse kann jeder seine Beweglichkeit steigern, sich den Rücken stärken und den Energiefluss im Körper erhöhen. Tönen, Singen und freies Tanzen leeren den Geist und öffnen neue Wege uns selbst zu begegnen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | KRE 10 | € 850



BIODANZA RETREAT: TANZ IN DER FÜLLE

14.10. – 21.10.2023

Andreas Müller & Gela Dunecke

Wir sammeln die Fülle des Sommers ein, im Tanz in Verbindung mit uns selbst, mit den Anderen und mit der Natur.

In liebevoller Gemeinschaft und achtsamer Begleitung kannst du eine Woche lang eintauchen in eine erholsame und nährnde Reise für Dich. Wir bieten einen strukturellen und thematischen Rahmen, von Austausch in der Gruppe, übers gemeinsame Tanzen, Yoga am Morgen, Meditation am Strand, gemeinsamen Mahlzeiten, etc. Für uns bedeutet Retreat Rückzug oder Rückbesinnung auf das Wesentliche: das eigentliche, vollkommene Wesen, das du bist, im Einklang mit der Vollkommenheit der Natur!

Kurszeit: ca. 4-6 Std./Tag | KRE 11 | € 1015



YOGA & WANDERN

21.10. – 28.10. & 28.10. – 04.11.2023

Susanne Bousset & Christian Geith

Morgendliches Yoga mit Blick auf die Weiten des Libyschen Meeres, Wandern durch die wilde Bergwelt Kretas und entlang der imposanten Küsten - traditionelle Bergdörfer und tiefe Schluchten. Unter der erfahrenden Leitung von Susanne und Christian erwandern und erleben wir gemeinsam den Zauber und die Kraft dieser Insel. Wir genießen den Ausklang des Tages mit entspannendem Yoga. Eine erlebnisreiche Entdeckungsreise, die uns innerlich wie äußerlich bewegt und inspiriert.

Kurszeit: ca. 2-7 Std./Tag | KRE 12 & 13 | € 990



BUCHUNGS-TIPP

Bei Buchung KRE 12 & KRE 13 erhalten Sie € 90 Rabatt.

NICHTS MEHR WOLLEN, NICHTS MEHR SOLLEN. EINFACH SEIN!

28.10. – 04.11.2023

Silvia Linden

Tage der Achtsamkeit - Ein Weg zu sich selbst. Erhole dich und finde zu Dir an Kretas Südküste mit Hatha-Yoga, Klang, Meditation und freier Tanz.

Lasse dich inspirieren von der wunderbaren, unvergesslichen Natur in der Souda-Bucht, am lybischen Meer, um eine Auszeit zu genießen. Einfach SEIN im Atem, in der Bewegung, in der Natur und im Verweilen der Zeit.

Das Ferien-Seminar lädt dazu ein, sich unmittelbar am tiefblauen Meer zu „entschleunigen“ und in Achtsamkeit, gemeinsam in der Gruppe sich auf sich zu besinnen, eine Atempause vom Alltag zu erleben und Kraft zu schöpfen. Leichte Wanderungen und genügend freie Zeit dem eigenen Weg nachzuspüren runden das Seminar ab.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | KRE 14 | € 870



INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

Wichtige Hinweise

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden. Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen.

Wir verweisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn. Ungefähre Gruppengröße: 4 bis 25 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).



ZENTRUM PHILOXENIA Ferien-Seminare 2023

Termine 2023	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
15.04. – 22.04.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 01	€ 990
22.04. – 29.04.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 02	€ 990
29.04. – 06.05.	Biodanza Retreat: Tanz ins Licht	Andreas Müller & Gela Dunecke	KRE 03	€ 1015
19.08. – 26.08.	Sommer Retreat „Eins sein, mit dem was ist“	Otto Raich	KRE 04	€ 1030
26.08. – 02.09.	Im Herzen Leben	Patrick Krysatis	KRE 05	€ 945
02.09. – 16.09.	Die Lebensfreude Wochen 1	Frithjof Krepp & Eva Gerigk	KRE 06	€ 1690
16.09. – 23.09.	Magische Kraftplätze Kretas	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 07	€ 890
23.09. – 30.09.	Die Lebensfreude Woche 2	Frithjof Krepp & Eva Gerigk	KRE 08	€ 920
30.09. – 07.10.	Yoga – Kraftquelle für Körper & Seele	Bärbel Lehmann	KRE 09	€ 845
07.10. – 14.10.	Yoga mit Singen & Tanzen	Renate Luz	KRE 10	€ 850
14.10. – 21.10.	Biodanza Retreat: Tanz in der Fülle	Andreas Müller & Gela Dunecke	KRE 11	€ 1015
21.10. – 28.10.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 12	€ 990
28.10. – 04.11.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 13	€ 990
28.10. – 04.11.	Nichts mehr wollen, nichts mehr sollen. Einfach SEIN!	Silvia Linden	KRE 14	€ 870



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 845

INKLUSIVLEISTUNGEN SEMINARE

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Philoxenia-Frühstücksbüfett
- 5 x mehrgängiges **vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen** (1 x Begrüßungssessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Obst auf dem Zimmer bei Ankunft
- **kostenlos** kretischer Kräutertee
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 560

Einzelzimmer-Zuschlag / Woche: p.P. € 140
(EZ sind DZ zur Alleinnutzung).

Zuschlag 1. Stock Meerblick/Zimmer: € 42

FRÜHBUCHERRABATT: 3 %

Bei Buchungen bis zum 31.01.2023

ILIOS CENTER

Perdika | Griechenland



MEDITATION

KREATIV

QI GONG

YOGA

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

Liebevoll betreut und gestaltet - basierend auf langjähriger Erfahrung - ist das Center nun an einem neuen Platz - Direkt am Meer.

Gästemeinung 2022

Ein Ort für Kraft und Lebenslust



Die Region Epirus auf dem griechischen Festland ist ursprünglich und wildromantisch: faszinierende Gebirgszüge mit tiefen Schluchten, die zum Ionischen Meer im Westen hin in liebliche Hügel übergehen. Die Küste präsentiert sich mit üppiger Vegetation, herrlichen Stränden und türkisblauem Meer, die zum Baden in der Sonne und in glasklarem Wasser einladen. Eingebettet in diese malerische Landschaft liegt das Ilios-Center – ein Urlaubsziel für Körper, Geist und Seele.





UMGEBUNG

Nicht weit vom Ilios-Center liegen die kleinen Städtchen Sivota und Perdika, die Sie in einer Stunde zu Fuß oder in zehn Minuten mit dem Bus oder Taxi erreichen. Während Perdika mit einem urigen und gemütlichen Marktplatz versteckt in den Bergen liegt, erleben Sie in Sivota die verträumte Stimmung eines kleinen Hafenstädtchens. Die Umgebung des Centers lädt zu Wanderungen ein, auf denen Sie die vielfältige Landschaft der Region erkunden können.

WOHNEN DIREKT AM MEER

Der Komplex verfügt über 20 Appartements und Studios mit Meerblick, und lässt eine familiäre, private Atmosphäre entstehen. Der Komfort der Anlage ist landestypisch. Die Appartements sind mit eigenem Bad, Klimaanlage, Fernseher, Kühlschrank und einer kompletten Küche, wo Sie ihre Mahlzeiten zubereiten können, ausgestattet. Außerdem verfügt der Komplex über einen Geldtresor für Ihre Wertsachen, einen Swimmingpool und eine Bar.

ESSEN UND TRINKEN

Tägliches reichhaltiges Frühstücksbuffet & 1x Abendessen pro Woche im Hotel Sunny Beach inklusive. Für die restlichen Tage können Sie aus den zahlreichen Tavernen

und Restaurants der Umgebung auswählen. Dort werden Sie die Möglichkeit haben, Gerichte und Geschmacksrichtungen griechischer Küche und frischem Fisch aus dem Ionischen Meer zu genießen. Der Hauseigene Bus kann Sie auf Wunsch an einem oder 2 Abende ins idyllische Dorf Perdika mit seinem lebendigen Dorfplatz (typisch griechisch) zum Essen fahren und wieder abholen.

OFFENES PROGRAMM

- 6x Yoga und Qi Gong am Strand mit anschließender Stille Meditation
- 2x Yoga am Nachmittag
- 1x Experimentelles Acrylmalen
- 1x Specksteinbearbeitung oder Tonarbeiten
- 1x Ausflug (wunderschöner Höhenweg & Ausblick auf die Bucht) in die Umgebung und anschließender Fahrt zum Ort Perdika
- 1x Ausflug in die Umgebung zu einem besonderen Olivenhain (Wunschbaum und Kloster) bis zum nächsten Strand
- 1x Griechischer Tanz

GEGEN GEBÜHR

- Sportangebote von externen Partnern (Wandern, Mountainbike, u.a. Kanu)
- Ausflüge nach Parga, Dodoni, Korfu-Stadt, Nekromandio, Acheronschlucht
- Bootsausflüge zur Insel Paxos
- Griechische Tourismussteuer: € 0,50 pro Zimmer pro Nacht (vor Ort in bar zu bezahlen)
- Hauseigener Sammeltransfer ab/bis Fährhafen Igoumenitsa: € 35,00 pro Fahrt. Falls möglich organisieren wir Sammeltransfers, dann können die Kosten geteilt werden.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. € 510

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Alle Zimmer mit Wasserkocher, kleiner Küche und Föhn inkl. Moskitoschutz an Terrassentüren
- Teilnahme am offenen Meditativ- & Kreativprogramm inkl. 2 Ausflüge (wunderschöne Wanderwege) in die Umgebung
- reichhaltiges Frühstück & ein Griechischer Abend mit Live Musik und Tanz

Verlängerungswoche: p.P. € 490

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 185
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

ÖFFNUNGSZEITEN

20.05. – 01.07.2023 & 02.09. – 07.10.2023

ANREISE

Flüge nach Korfu vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten) Weiterreise mit Taxi zum Hafen (ca. 10 Min.) Mit der Fähre nach Igoumenitsa (1½ Std.) Hauseigener Transfer zum Ilios Center (45 Min.)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Korfu, ca. 2½ Std.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

SOAK – SOMMERAKADEMIE

Zakynthos | Griechenland



KREATIV

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

SPORTANGEBOTE ✓

KINDER- & JUGENDPROGRAMM ✓

Kreative Leichtigkeit des Seins



Die Sommerakademie Griechenland auf der südlichsten Ionischen Insel Zakynthos ist schon seit über 30 Jahren Trendsetter im Bereich des Kreativurlaubs. Ihr einzigartiges offenes Kurssystem mit bis zu 22 Workshopangeboten pro Tag garantiert erholsame Potenzial-entfaltung in naturbelassener, paradiesischer Umgebung. Wir senden Ihnen gerne den ausführlichen Spezialkatalog.

„Traumhaft schöne
und kreative
Möglichkeit dem Alltag
zu entfliehen“

Gästemeinung 2022





UMGEBUNG

Zakynthos ist die südlichste der Ionischen Inseln. Üppige, immergrüne Vegetation und blaues Meer soweit das Auge reicht. Die Sommerakademie Griechenland findet in dem kleinen Dorf Vasilikos (300 Einwohner) statt. Urige Tavernen, nette Bars, Yannis Coffee House und vier gut sortierte Mini-Markets.

WOHNEN

2- bis 4-Bett-Studios, unterschiedliche Preis- und Ausstattungskategorien, in verschiedenen Villen verteilt in Vasilikos. Villen und Kursplätze sind bequem untereinander in wenigen Gehminuten erreichbar. Grundsätzlich alle Zimmer ausgestattet mit Dusche, WC, Terrasse oder Balkon, Kochnische mit Kühlschrank, teilweise mit Meerblick.

ENTSPANNEN

Lage direkt an einem ca. 1 km langen, flach in kristallklares Meer abfallenden Sandstrand. Liegen teils gegen Gebühr.

ESSEN UND TRINKEN (nicht inklusive)

Zahlreiche griechische Tavernen und Bars in Gehdistanz. Frühstück in Yannis Coffee House.

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche		
Preisgruppen und Zimmer-Kategorien		
A	z.B. Studio Ionio	ab € 567
B	z.B. Villa Nikos / Villa Levante	ab € 619
C	z.B. Villa Artina	ab € 723

Für Kinder gelten, je nach Alter ermäßigte Preise.

KREATIVITÄT ALL INCLUSIVE

Täglich ein Programm von bis zu 22 frei wähl- und kombinierbaren Kursen für Einsteiger, Anfänger und Fortgeschrittene. Die meisten Kursmaterialien und Instrumente sind im Pauschalpreis inklusive.

KINDER-/JUGENDPROGRAMM

Im Juli und August wird ein umfangreiches Kinder- und Jugendprogramm für Kinder von 3 bis 16 Jahren angeboten.

KURSANGEBOTE

Umfangreiches, frei kombinierbares Kursprogramm an 5 Tagen in der Woche, z.B.

- Malerei
- Schmuckgestaltung
- Körperharmonie
- Philosophie
- Fotografie
- Zeichnen
- Land-Art/ Bodypainting
- Tanz/Musik
- Kreatives Schreiben
- Sport/Bewegung
- Bildhauerei
- Keramik
- Meeresbiologie
- Griechisch
- Bogenschießen
- Singen
- Kinderzirkus
- Theater

Ausführlicher Spezialkatalog auf Anfrage.

SINGLEWOCHEN 2023:

Ermäßigter EZ-Zuschlag zu bestimmten Terminen.

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 567

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am Kursprogramm (Kursmaterial größtenteils inkludiert)

Verlängerungswoche: p.P. ab € 498

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. ab € 157
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

ÖFFNUNGSZEITEN

26.05. – 06.10.2023

ANREISE

Flüge nach Zakynthos vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Freitag.

FLUGHAFENTRANSFER

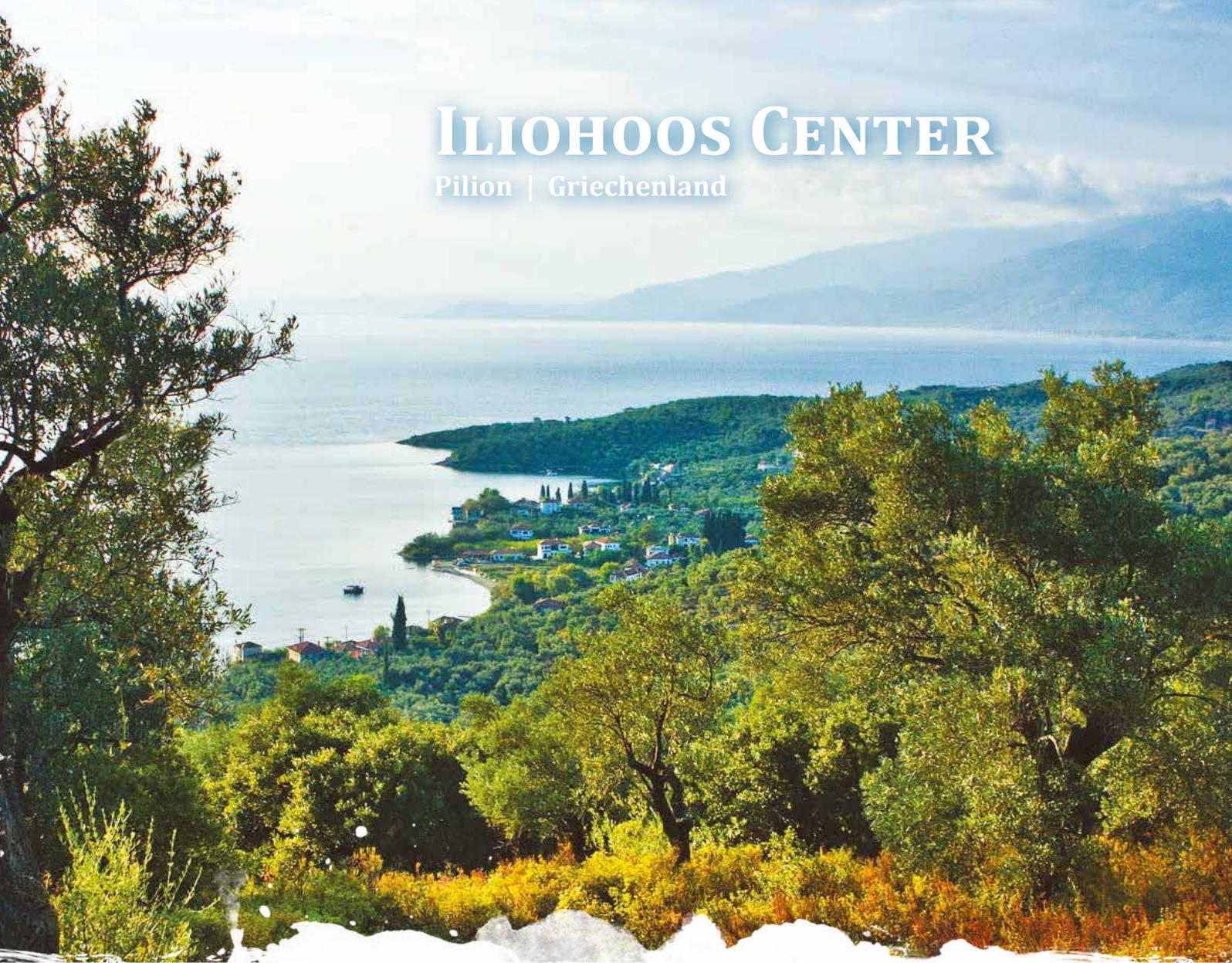
Zakynthos, ca. 20 Minuten

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16



ILIOHOOS CENTER

Pilion | Griechenland



QIGONG

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

*"Ein wunderschöner Ort
des Rückzugs und der
Einkkehr, an dem man den
Alltag für einige Wochen
komplett hinter sich
lassen kann."*

Gästemeinung 2022

Qi Gong & Yoga zur Revitalisierung



Lernen Sie die Schönheit der grünen Halbinsel Pilion abseits der touristischen Pfade kennen und praktizieren Sie zwei Wochen intensiv Qi Gong oder Yoga in einer herrlichen Umgebung. Zusammen mit dem renommierten Qi Gong Lehrer Dr. Jorgos Pappas und seiner Frau Lina kommen Sie zu einer neuen inneren Harmonie und aktivieren Ihre Kräfte zur Selbstheilung.





UMGEBUNG

Der Pilion ist eine Halbinsel mit üppig wuchernder Vegetation, kleinen Dörfern und lauschigen Buchten. Das Seminarhaus Iliohoos liegt am Ortsende des kleinen Fischerdorfs Kalamos. Im Ort finden sich Cafés und Tavernen. Entfernung nach Volos 40 km, nach Argalasti 6 km (ca. 45 Min. Fußweg).

WOHNEN

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 verfügen über Balkon oder Terrasse, Dusche/WC, Fernseher und Kühlschrank, zumeist mit Meerblick. WLAN-Empfang gibt es beim Restaurant. Zur Anlage gehören auch eine Taverne und der Seminarraum.

ESSEN UND TRINKEN

Das Frühstücksbüfett und das griechische Abendessen werden auf der Terrasse direkt am Strand oder im Restaurant serviert. Die Lebensmittel stammen überwiegend aus lokalem Anbau. Es gibt hausgemachtes Olivenöl, Honig, Marmeladen, Gemüse und Früchte. Genießen Sie die Sonnenuntergänge in meditativer ruhiger Atmosphäre von der Taverne aus und lassen Sie Ihren Blick über das weite Panorama schweifen.

GEGEN GEBÜHR

- Tagesausflüge (4x geführte Wanderung).
- Massagen (Thaimassage, Shiatsu).
- Griechische Tanzabende

ENTSPANNEN

Direkt unterhalb des Hotels liegt ein Kiesel-/Sandstrand mit klarem, ruhigem Wasser. Die schattige Terrasse lädt ein zum Verweilen und Entspannen.

- **Qigong (Taiji-Qigong):** Leichte Körper- und Atemübungen im Stil des Taiji-Qigong, Seidenraupeübung, Qigongbauchmassage, taoistische Entspannung (Hso Wan), Verschmelzung der 5 Elemente, die fundamentale Übung, kleiner himmlischer Energiekreislauf; Meridianlehre, Yin-Yang-Lehre.

- **Qigong (Hui Chun Gong):** Die 10 einfachen Bewegungen zur Verjüngung und Langlebigkeit (Hui Chun Gong), Qigongkörpermassage, die Verschmelzung der 5 Elemente, das Illuminieren des Körpers, taoistische Weisheiten.

- **Yoga (Hatha Yoga Meditation):** Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama, Meditation, Surya Namaskara, Entspannung, Reinigung, Nidra-Yoga;

- **Yoga (Kriya Hatha Yoga, Lange Meditation):** Kriya-Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama, longer performance meditations, Surya Namaskara, Entspannung, Nidra-Yoga, Vorträge über Yoga

- **Yoga und Qigong (Hatha Yoga, Taiji-Qigong, Meditation):** Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama, Meditation, Taiji-Qigong, Entspannung, Reinigung, Nidra-Yoga, Vorträge über Yoga

Hinweis: Für keines der obenstehenden Programme sind Vorkenntnisse nötig. Geeignet für Anfänger und Leute mit Erfahrung in Qigong oder Yoga.

- **Tao Retreat:** Taiji-Qigong, Hui Chun Gong, Die Seidenraupebewegung, Stehende Meditation (Zhang Zhuang), Taoistische Gehende Meditation, die Verschmelzung der 5 Elemente, großer himmlischer Energiekreislauf, Die Übung der Olinenhaine, Das Illuminieren des Körpers, Der Zustand des Nichts.

- **Kriya Yoga Retreat:** Kriya Yoga (Meditation auf die 7 Chakras), Achtsamkeitsmeditation, Yoga Nidra, Hatha Yoga, Der Sonnengruß, Pranayama, Mantras und Bhajans (traditionelle spirituelle Lieder).

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 1.420

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Frühstücksbüfett
- 9x griechisches Abendessen (Büfett) (PIL 04: 14x Abendessen inkludiert)
- Teilnahme am Qigong/Yoga bzw. Jia-ke-Hara-Programm (8 Tage)
- Vorführung über Pilion und seine Heilpflanzen
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr oder Volos (Bei Buchung 1 Woche ist immer nur 1x Sammeltransfer inkludiert)

Einzelzimmer-Zuschlag / zwei Wochen:

PIL 01 bis PIL 08: p.P. € 310
PIL 09: p.P. € 270

Einzelzimmer-Zuschlag / eine Woche: p.P. € 160

Zuschlag Zimmer zur Meerseite: € 60 für 14 Tage.

ÖFFNUNGSZEITEN

04.05. – 13.07.2023 & 24.08. – 19.10.2023

ANREISE

Flüge nach Thessaloniki vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Donnerstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Thessaloniki: ca. 3,5 Stunden
Volos: ca. 1,5 Stunden

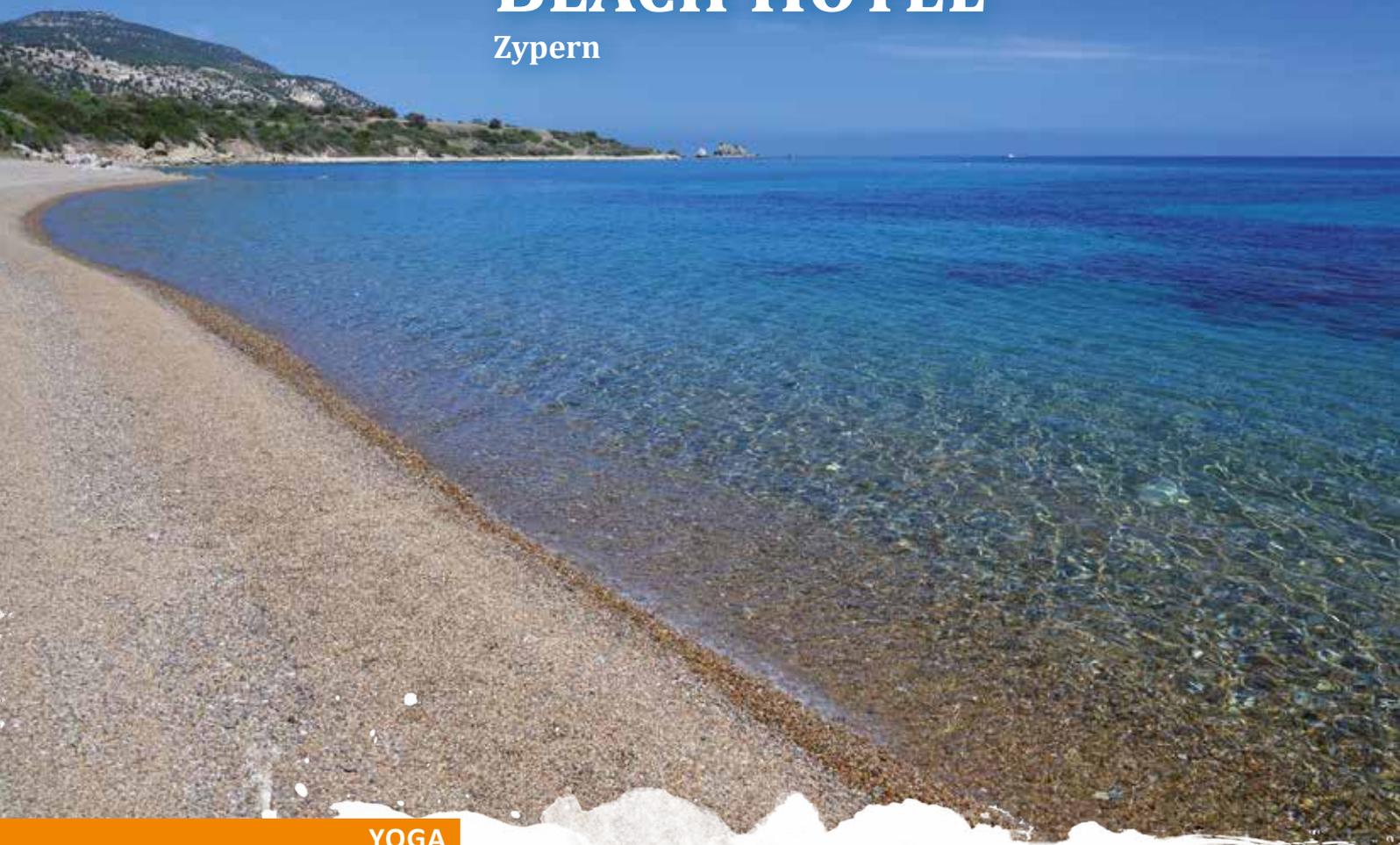
Ungefähre Gruppengröße: 4-18 Teilnehmer

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	13	14	15	20	23	27	28	29	26	22	18	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	
Wasser °C	14	14	14	16	19	22	23	24	24	22	15	15

*Die 1. Woche jeden Termins

APHRODITE BEACH HOTEL

Zypern



YOGA

MEDITATION

QI GONG

KREATIV

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

WASSERSPORT ✓

*„Die Vielfalt und die Flexibilität
des offenen Programms
und den Raum für sich trotzdem
die Zeit zu nehmen,
wenn man sie braucht“.*

*Die familiäre Atmosphäre und der
herzliche Personal runden
das Wohlgefühl komplett ab.*

Gästemeinung 2022

Urlaub an Aphrodite's Goldstrand



Die drittgrößte Mittelmeerinsel mit über 300 Sonnentagen im Jahr, blickt auf eine mehr als 10.000 Jahre alte Kulturgeschichte zurück und so bietet die Insel der Liebe allen Kunst- und Kulturinteressierten ebenso wie allen Sonnenanbetern einen erholenden, interessanten und einmaligen Aufenthalt. Hier finden Sie den idealen Ort um zu sich selbst zu finden. Spüren Sie die Energie der nahe gelegenen Akamashalbinsel und erleben Sie die einzigartige Naturlandschaft, ideal für Wanderungen und Fahrradtouren geeignet. Phantastische Strände vor einem strahlend blauen Meer und die legendäre Gastfreundschaft der Bewohner machen Zypern zu einem besonderen Erlebnis. Ganz nach unserer Philosophie wird auch in diesem familiengeführten Hotel ein offenes Programm angeboten.





UMGEBUNG

Das Aphrodite Beach Hotel liegt abgelegen vom Trubel an einem der saubersten Strände mit kristallklarem Wasser. Gregoria, die das Hotelfach in der Schweiz gelernt hat, ihre Familie und die gesamte Crew machen es einem ganz leicht, dieses kleine Paradies mit allen Sinnen zu genießen, zu entspannen und aufzutanken. Auch internationales Publikum, insbesondere Wandergruppen, buchen gerne das Aphrodite Beach Hotel und alle Gäste werden mit zypriotischer Herzlichkeit und einem wunderbaren und liebevollen Komfort verwöhnt. Die nahe gelegene Akamashalbinsel verleiht dem Ort seinen besonderen Reiz und macht ihn durch die Kombination von Gebirge und Meer zu einem wahren „Kraftplatz“. Alles in allem ein idealer Ort für Menschen, die etwas besonderes suchen, Ruhe und Komfort zu schätzen wissen und auch Lust haben, sich selbst und die Insel in eigener Regie zu entdecken.

WOHNEN

Es erwarten Sie 96 komfortable und geräumige Zimmer, alle mit Dusche, WC, Balkon oder Terrasse, die meisten davon mit seitlichem Blick auf das Meer. Die tägliche Zimmerreinigung wird von unseren Gästen sehr genossen. Jedes Zimmer verfügt über eine Klimaanlage (gegen Gebühr) mit der sowohl gekühlt als auch geheizt werden kann. In der offenen Empfangshalle befindet sich die Rezeption, eine Bar und „Chill-Lounge“ mit Internetempfang.

ESSEN UND TRINKEN

Die Mahlzeiten werden auf der Terrasse mit Blick auf das Meer eingenommen: morgens mit Blick auf das türkisfarbene Meer, abends mit Sonnenuntergang und Lichterfunkeln. Für die Gäste von Inside Travel ist ein Tisch reserviert. Die zumeist zypriotischen Gerichte werden jeden Tag frisch zubereitet. Das vielseitige Büfett bietet eine Auswahl für Vegetarier, Fleisch- und Fischliebhaber.

GEGEN GEBÜHR (Vor Ort zubuchbar:)

- **Ausflüge, z.B.**
Bootsausflüge zur Akamas-Halbinsel, Olympusberg - der höchste Aussichtspunkt der Insel, Kykkos Kloster, Rosenfarmen bei Agros, Mosaik und Hafenfestung Paphos, Lazarus-Kirche bei Larnaca
- **Wohlfühl-/Entspannungsmassagen**
Chakren-Energiemassagen, Klangmassage, Heilende Hände, Hawaiianische Lomi- Lomi-Massage, Tibetische energetische Heilmassagen, Fussreflexzonen Massagen, Aromaölmassagen, Sportmassagen, Klassische Massagen
- **Sportangebote** von externen Partner
Fahrrad- & Mountainbikeverleih, Bootsverleih, Segeln, Windsurfen, Paragleiten, Wasserski & Wakeboard, Jet Ski, Tretboot, Kanu, Kayak, Tauchen
- **Reiten** am Strand entlang zum Sonnenaufgang.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. € 645

INKLUSIVLEISTUNGEN

- **Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)**
- **Teilnahme am offenen Programm (an 5 Tagen je 3-4 Std.)**
- **Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges-Abendessen)**
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos**

Verlängerungswoche: p.P. € 565

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 145
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

Frühbucherrabatt: 3 %
Bei Buchung bis zum 31.01.2023.

ÖFFNUNGSZEITEN

25.03.–25.06.2023 & 02.09.–12.11.2023

ANREISE

Flüge nach Paphos oder Larnaca vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten).

ANREISETAG

Samstag & Sonntag (auf Wunsch auch zu anderen Tagen möglich).

FLUGHAFENTRANSFER

Paphos, ca. 1 Stunde
(im Preis vom offenen Programm inklusive)

Larnaca, ca. 2 Stunden
(ab 6 Personen inklusive)

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Ok.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	17	17	19	23	28	30	33	33	31	26	22	19
Sonnenstd./Tag	6	7	7	9	11	13	12	12	10	9	7	6
Wasser °C	16	15	16	18	22	23	24	24	26	25	20	16

Offenes Programm



Ein offenes Programm, welches Sie auf die Reise zu sich selbst begleitet. Erleben Sie Neues oder festigen Sie bereits gewonnene Fähigkeiten. Das Programm erstreckt sich über fünf Tage und beinhaltet 3-4 Stunden verschiedene Aktivitäten zu unterschiedlichen Tageszeiten. Konzentriert auf Meditation, Kreativität und Bewegung begleiten wir Sie durch eine Reihe von Angeboten, die Sie Ihren Mittelpunkt finden lassen. Spüren Sie die Balance Ihrer Energie, Ihres körperlichen Wohlbefindens wieder.



Jede Woche wird Ihnen ein ausgeglichenes Programm aus folgender Auswahl zusammengestellt, z.B.:

- Yoga 5 x pro Woche
- Qi Gong für Einsteiger und zum Auffrischen
- Fünf Tibeter
- Stille- & Bewegungsmeditation
- Meditation mit Klangschalen & Gongs
- Freies Tanzen
- Malen auf Papier und Steinen *)
- Geführte Wanderung in das Akamasgebirge
- **HIGHLIGHT: Meditatives Feuerritual am Strand**



*) Material zum Selbstkostenpreis

Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
6.30 und/oder 7.45	YOGA	6.30 Uhr Mantrasingen zum Sonnenaufgang 7.45 Uhr YOGA	10.20 Uhr Wanderung von Latsi nach Polis am Meer entlang Altstadt erkunden u. Einkehr ins Art-Café Museum,- Herb Garden... Rückfahrt mit dem Bus. Ca 3 Std.	6.30 Uhr Mantrasingen zum Sonnenaufgang 7.45 Uhr YOGA	07.30 Uhr Wanderung bei Sonnenaufgang im Akamas-Gebirge Aphrodite- u. Adonistrail mit Bad der Aphrodite u. anschl. Einkehr im Restaurant (Rückfahrt mit Bus) ca. 5 Std. mit Pausen	6.30 Uhr Mantrasingen zum Sonnenaufgang 7.45 Uhr YOGA	YOGA
11.00		MEDITATION Herz-Chakra-Bewegungsmeditation.		MEDITATION Herzöffnungs-Bewegungsmeditation.		freies Malen auf Papier u. Stein 4,- € Materialkosten	
17.30		KLANGSCHALEN Meditation mit tibet. Klangschalen u. Gongs	QI GONG	16.00 Uhr Meditation Kraft der Weiblichkeit am Bad der Aphrodite	YOGA	KLANGSCHALEN Meditation mit tibet. Klangschalen u. Gongs	
	19.00 Gemeinsames Abendessen		20.30 Lagerfeuer am Strand mit Ritual			20.30 freies Tanzen Verschiedene Musikrichtungen	

Ferien-Seminare

Ihr spezielles Zypern-Erlebnis:

An mindestens fünf Tagen in der Woche – intensiv, aktiv, kreativ, meditativ und inspirativ! Hier können Sie Ihren ganz besonderen Interessen folgen. Lassen Sie sich von den erfahrenen Referenten begeistern und inspirieren und fliegen Sie zufrieden und bereichert nach Hause. Vor oder nach einer Intensiv-Seminarwoche können Sie gerne eine „Erholungs- und Badewoche“ mit offenem Programm buchen.



YOGA UND MEDITATION AM MEER

13.04. – 20.04.2023

Rosa Catalano

Während des Retreats wirst Du einige der tieferen Atemübungen (Breath Work, Pranayama) erkunden, die Dich in einen Zustand meditativer Ruhe führen werden. Diese Konzentration auf den Atem wird Dir helfen, Dich sanfter, tiefer und konzentrierter in Deinen Asanas zu bewegen. In der Praxis verwendest Du auch Atem, Bandhas (yogische Verschlüsse) und Mudras, um eine tiefere Ebene der Konzentration zu schaffen. Wir üben, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, um die Macht des Moments zu erfahren. Unsere innere Kraft sowie Dankbarkeit für das Leben zu spüren. Du hast die Wahl zu entscheiden, wie oft oder wie intensiv Du teilnehmen möchtest. Die Yogastunden werden den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 01 | € 1020

KÖRPER, GEIST & HERZ IM EINKLANG

22.04. – 29.04.2023

Udo Feinweber & Katja Klaus

Dich erwarten täglich zwei Yogaeinheiten (Hatha-Yoga und Iyengar-Yoga®) mit Blick aufs Meer. Wir bieten deinem Körper Kräftigung und Regeneration. Genieße eine wohltuende Auszeit aus deinem Alltag in herzlicher Atmosphäre. Auf unseren geführten Wanderungen erlebst du die Schönheit des nahegelegenen Naturreservats Akamas. Deine Seele kann im blühenden Zypern auftanken. Finde neue Inspiration für deine Yoga-Praxis, egal wie geübt du bist. Wir freuen uns auf Dich!



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 02 | € 1010

FOLGE DEM RUF DEINER SEELE

07.05. – 14.05.2023

Petra Maria Knickenberg

In dieser bunten Ferienwoche stellen wir uns die großen, metaphysischen Fragen des Lebens: Woher komme ich? Warum bin ich hier und wo will ich wirklich hin? Während gemütlicher Ausflüge und inspirierenden Meditationen schöpfen wir Kraft und Inspirationen für das eigene Leben. Auf bodenständige, humorvolle und zugleich tiefgründige Art bringen wir Denken, Fühlen und Handeln in eine harmonische Einheit. „Schritt für Schritt“ erweitern wir unser Bewusstsein. Auf den Spuren griechischer Philosophen und Götter entdecken wir „auf besondere Art“ Neuland und uns selbst.



Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | ZYP 03 | € 1020

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

YOGA UND MEDITATION AM MEER

07.09. – 14.09.2023

Rosa Catalano

Während des Retreats wirst Du einige der tieferen Atemübungen (Breath Work, Pranayama) erkunden, die Dich in einen Zustand meditativer Ruhe führen werden. Diese Konzentration auf den Atem wird Dir helfen, Dich sanfter, tiefer und konzentrierter in Deinen Asanas zu bewegen. In der Praxis verwendest Du auch Atem, Bandhas (yogische Verschlüsse) und Mudras, um eine tiefere Ebene der Konzentration zu schaffen. Wir üben, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, um die Macht des Moments zu erfahren. Unsere innere Kraft sowie Dankbarkeit für das Leben zu spüren. Du hast die Wahl zu entscheiden, wie oft oder wie intensiv Du teilnehmen möchtest. Die Yogastunden werden den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 04 | € 1020

TANZ DER GÖTTINNEN: IN 7 WEIBLICHE URKRÄFTE EINTAUCHEN

17.09. – 24.09.2023

Sabine Pramoda Habenicht

Tanzen ist eine befreiende und heilsame Weise, sich selbst wieder näher zu kommen. Wir geben allen vitalen und empfindsamen Seiten Raum, die das eigene Frau-Sein ausmachen und greifen dabei auf die 7 griechischen Göttinnen zurück. Eigene Potentiale und Kraftquellen über den Körper zu entdecken, ist das Spannende daran, denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen. Jede Frau wird auf ihrer Entdeckungsreise individuell unterstützt. Die tiefe Heilkraft auf Zypern ist ein zusätzliches Geschenk.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 05 | € 975

TANZ & MEER: ORIENTALISCHER TANZ AUF ZYPERN

22.09. – 29.09.2023

Iris Bochnia

Entdecke deine getanzte Weiblichkeit auf der Insel der Aphrodite. Die zentrierenden Bewegungen des Orientalischen Tanzen bringen dich in deine Mitte. Wir erlernen gemeinsam Bewegungen und Tanztechnik für eine zauberhafte Choreografie und wir beschäftigen uns intensiv mit den emotionalen und spirituellen Inhalten. Genieße dich in dieser wundervollen Umgebung, dem Meer, der Sonne. Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz nötig.



Kurszeit: 2,5 Std./Tag | ZYP 06 | € 890

Ferien-Seminare

TANZ & SEIN: INTUITIVE TANZREISE AUF ZYPERN

29.09. – 06.10.2023

Iris Bochnia

Der Tanz verbindet dich mit dir, deinem Körper, dem allumfassenden Göttlichen. Tauche ein in diese magischen, einfach aus dir heraus entstehenden Bewegungen. Was brauchst du nicht mehr, kannst es loslassen und heilen? Du musst überhaupt nichts können. Nur darauf einlassen, ist alles was es braucht. Du erhältst die Führung und Anleitung, die du benötigst, um dich in den Tanz zu begeben.

Kurszeit: ca. 3 - 4 Std./Tag | ZYP 07 | € 1090



HAPPINESS YOGA FERIEN

30.09. – 07.10.2023

Angela Mecking

Du möchtest entspannen, etwas für dich tun, Yoga praktizieren, Spaß haben, nette Menschen treffen und gleichzeitig deine Kinder dabei haben? Hier findest du die richtige Balance: Tägliches Yoga-Angebot sowie Workshops zu den Themen Glück, Gelassenheit, innere Kraft, Entspannungs- und Atemtechniken. Während der Seminarzeiten gibt es kompetente Kinderbetreuung. Gemeinsame Aktivitäten mit allen – Spiel, Spaß, Strand und Wandern - runden die Urlaubswochen ab.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 08 | € 1065



YOGA –ANKOMMEN BEI DIR SELBST

07.10. – 14.10.2023

Claire Dalloz

In dieser Intensiv-Yoga-Woche üben wir ein ganzheitliches Yoga. Die Morgen-Sessions fangen in Stille an, mit Meditation und Pranayama und fließen dann in eine dynamische Asana-Praxis über, während sich die Abend-Session eher ruhig, mit regenerierender Wirkung entfaltet. In dieser Woche hast du die Möglichkeit, deinen Alltag hinter dir zu lassen, in deine tiefwirkende Yogapraxis einzutauchen, dich dadurch mit deinem Inneren zu verbinden, Energie zu schöpfen und einen nachhaltigen heilenden Raum zu kreieren.

Kurszeit ca. 5 Std./Tag | ZYP 09 | € 1085



WEITE SEELE – WEITES MEER (AUFSTELLUNGSWOCHE)

10.10. – 17.10.2023

Renate Wirth

Wenn schwierige Lebenssituationen auf uns wirken, wird unsere Seele eng. Doch unsere Seele will lieben dürfen und sich weiten. Achtsam still und liebevoll arbeiten wir mit Familienaufstellungen an eigenen Anliegen. Wir schauen nach dem, was wir uns wünschen. So wird es möglich, die Schönheit dieses wunderbaren Ortes und die Weite des Meeres in unseren Herzen mit nach Hause zu nehmen. Um anzukommen bei uns selbst. Und so zu sein, wie wir gemeint sind.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | ZYP 10 | € 940



APHRODITE BEACH Hotel Ferien-Seminare 2023

Termine 2023	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
13.04. – 20.04.	Yoga und Meditation am Meer	Rosa Catalano	ZYP 01	€ 1020
22.04. – 29.04.	Körper, Geist & Herz im Einklang	Udo Feinweber & Katja Klaus	ZYP 02	€ 1010
07.05. – 14.05.	Folge dem Ruf Deiner Seele	Petra Maria Knickenberg	ZYP 03	€ 1020
07.09. – 14.09.	Yoga und Meditation am Meer	Rosa Catalano	ZYP 04	€ 1020
17.09. – 24.09.	Tanz der Göttinnen: In 7 weibliche Urkräfte eintauchen	Sabine Pramoda Habenicht	ZYP 05	€ 975
22.09. – 29.09.	Tanz & Meer: Orientalischer Tanz auf Zypern	Iris Bochnia	ZYP 06	€ 890
29.09. – 06.10.	Tanz & Sein: Intuitive Tanzreise auf Zypern	Iris Bochnia	ZYP 07	€ 1090
30.09. – 07.10.	Happiness Yoga Ferien	Angela Mecking	ZYP 08	€ 1065
07.10. – 14.10.	Yoga – Ankommen bei Dir selbst	Claire Dalloz	ZYP 09	€ 1085
10.10. – 17.10.	Weite Seele – Weites Meer (Aufstellungswoche)	Renate Wirth	ZYP 10	€ 940

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 890

INKLUSIVLEISTUNGEN

- *Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)*
- *Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges Abendessen)*
- *Teilnahme am Ferien-Seminar*
- *Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)*
- *Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)*

Verlängerungswoche:

p.P. € 565

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

p.P. € 145

Wichtige Hinweise

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden. Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir verweisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn. Ungefähre Gruppengröße: 6 bis 35 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).

Frühbucherrabatt: 3%

Bei Buchung bis zum 31.01.2023



LYKIA lodge

Lykische Küste | Türkei



YOGA

MEDITATION

- OFFENES PROGRAMM ✓
- AUSFLÜGE & WANDERN ✓
- ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓
- VEGETARISCHE & VEGANE VERPFLEGUNG ✓

„Calm & Active Woche im August: wie im Paradies. Ein wundervoller, schöner Ort, man wird sehr umsorgt, leckeres Essen, super Yoga- und Meditationsprogramm, tolle Ausflüge. Ich werde wieder dorthin reisen!!!“

Gästemeinung 2022

Willkommen im home of happiness

Yoga-Urlaub an einem ganz besonderen Ort. Fernab vom Massentourismus in einem großen, natürlichen Garten - umgeben von Bergen und Meer. Ihr Tiny House - versteckt zwischen grünen Palmen und blühenden Blumen. (Ein Quellwasserpool lädt ein zum Eintauchen. Die Terrasse zum in die Ferne schweifen.) Rückzugsorte, Gemeinsamkeit und genussvolles Essen. Zeit zum Lachen, Reden, Schweigen. (In der Hängematte oder im Köşk chillen.) Finden Sie mit dem vielfältigem Calm & Active Programm und durch liebevolles Yoga & Meditation in Ihre Kraft und innere Mitte (zurück). Mit Wander-Wochen im Frühling und Herbst den Entdecker in sich befreien (und mit Yoga in den Einklang bringen.) Urlaub für alle Sinne an einem der magischsten Orte der Türkei.





UMGEBUNG

Das LYKIA liegt 3 km von dem kleinen Dorf Adrasan und 10 km von Olympos entfernt. Die Landschaft hier ist geprägt von Pinienwäldern, Oleander, Orangen-, Granatapfelbäume und den Bergen.

ENTSPANNEN

Der wunderschöne Kiesel-/Sandstrand ist in ca. 20-25 Minuten einfach zu erreichen (täglich auch Strandtransfer). Am Strand gibt es auch Cafés, Restaurants, mehrere kleine Supermärkte, Liegestühle/Schirme und eine Tauchschiule. Am nahe gelegenen Ende der Bucht befinden sich gemütliche Flussrestaurants mit Köşk.

WOHNEN

24 große (ca. 30 m²) auch mit King-Size (oder Doppel-) Bett möglich und 9 kleine (ca. 20 m²) Zimmer in ebenerdigen Bungalows (tiny-houses) verteilt in einem üppig blühenden Hanggrundstück. Ausgestattet mit eigenem Bad, kleiner Terrasse, Klima-Heiz-Anlage, Fliegengitter. Grosse Zimmer auch mit Sofa-bereich und Verdunklungsvorängen. Strom-freies Schlafen möglich. Haupthaus (Lounge) mit kostenfreiem WLAN und Gäste-PC, offenem Kamin und Sofas. Weitläufige Terrasse und Quellwasserpool mit Meerblick.

ESSEN UND TRINKEN

Eine vegetarisch/vegane Vollpension, die Foodlover Herzen höher schlagen lässt. Mit viel Liebe, regional, saisonal und hausgemacht. 3 mal täglich in Buffetform.

Ganztags mit inkludiertem Quellwasser, Tee, Kräutertees. Kaffee morgens & mittags. Ein Obst & Süßspeisenbuffet an dem man den ganzen Tag schlemmen und genießen kann... und nur schwer vorbei kommt. Alkoholische Getränke etc werden zu örtlichen Preisen ebenfalls angeboten.

GEGEN GEBÜHR

- Massagen und andere Behandlungen nach Angebot
- Ausflugsprogramm nach Saison: (Tages-Bootstouren, Halbtages-Wanderungen, Lykische Königsstadt Arikanda oder

Phaselis, Ewige Feuer der Chimaera, Antike Heilstätte Rhodiapolis, Wochenmarkt Kumluca).

- Fahrradverleih

CALM & ACTIVE

Das Programm ist so vielfältig, wie die Landschaft. Entdecken Sie aktiv die faszinierende Umgebung und Kultur. Finden Sie durch liebevolles Yoga & Meditation in Ihre Kraft und innere Mitte. Oder seien Sie einfach nur da und genießen. Entscheiden sie jeden Tag für individuelle Balance aus Aktivität und Entspannung (oder: Einfach jeden Tag neu entscheiden, worauf Sie Lust haben).

21 STUNDEN CALM & ACTIVE PROGRAMM

- 5 x pro Woche 90 min Minuten Yoga (für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet)
- 5 x pro Woche 30 Minuten Meditation
- 2 x Abendprogramm meditativ (z.B. Yoga Nidra, besondere Meditationen oder Fantasiereise) oder bewegend (z.B. Singen, Tanzen o. ä.) à ca. 45 Min.
- Besichtigung der antiken lykischen Stadt Olympos
- Halbtags-Wanderung, Route nach Saison - in der heißen Jahreszeit stattdessen: zum Sonnenaufgang Schweige-Walk mit Sonnenaufgangsmeditation am Strand, mit anschließender Bademöglichkeit
- 1 x traditionelles Gözleme-Essen

WANDERLUST-WOCHEN:

02.04. – 09.04. & 16.04. – 23.04.2023

22.10. – 29.10. & 05.11. – 12.11.2023

- 3 Ganztags-Wanderungen am Lykischen Weg mittleren-leicht anspruchsvollem Niveaus
- 1 Ganztags-Wander-Boottour (sonst alternative Treckerfahrt zurück)
- 5x90 min Yoga Fokus: Stretch & Relax
- 5x30 Minuten Meditation oder Yoga Nidra
- alle Wanderungen inklusive Mittagessen oder Lunchpaket

Detailprogramm auf Anfrage oder im Internet.

z.B. 1 Woche zu zweit im DZ

p.P. € 860

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ** oder **EZ** (EZ-Zuschlag)
- **vegetarische /vegane Vollpension** (reichhaltiges Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet)
- **Ganztägig** frisches Quellwasser, Kräuter für Tees
- **Ganztägig** Kuchen- & Süßspeisenbuffet
- **Ganztägig** frisches Obstbuffet nach Saison
- Teilnahme am **offenen Programm** „Calm&Active“ (21 Std. an 6 Tagen)
- Täglicher **Strandtransfer** (nicht am An-/Abreisetag)
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Antalya** (5x sonntags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 820

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

Einzelzimmer mini, ca. 20 m² p.P. € 60

Einzelzimmer 30 m² p.P. € 120

EZ-Kingsize (Doppel-)Bett 30 m² p.P. € 150

Frühbucherrabatt: 5 %

Bei Buchung bis zum 15.03.2023

Sommeraktion: € 130 Rabatt

Einmalig gültig bei einem Aufenthalt vom 02.07.-13.08.2023

ÖFFNUNGSZEITEN

12.03. – 25.06.2023 & 02.07. – 26.11.2023 & 17.12. – 07.01.2024

ANREISE

Flüge nach Antalya vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG Sonntag.

FLUGHAFENTRANSFER

Antalya, ca. 1½ – 2 Stunden.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Ok.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	15	16	19	21	25	30	34	34	31	26	21	18
Sonnenstd./Tag	4	6	7	8	10	11	12	12	10	8	6	5
Wasser °C	16	16	17	18	20	23	25	27	25	23	21	18

CASA EL MORISCO

Andalusien | Spanien



YOGA

OFFENES PROGRAMM ✓

VEGETARISCHE & VEGANE
VERPFLEGUNG ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

*„Die Atmosphäre ist so schön
friedlich und harmonisch, das
Essen ist ein Traum, die
Anlage superschön gepflegt
und man kann wirklich
entspannen. Das Wohlfühl-
programm ist toll und
die Tage verfliegen leider.“*

Gästemeinung 2022

Ein Ort für ganzheitliche Lebensweise

ein grünes Paradies, in dem Sie Ruhe und Erholung finden. Andalusien ist neben seinen vielfältigen landschaftlichen Schönheiten bekannt für die meisten Sonnentage pro Jahr auf dem europäischen Festland. Die großzügige Anlage der CASA EL MORISCO ist ein Ort der Begegnung. Das abwechslungsreiche Yoga-Wohlfühlprogramm schafft die Möglichkeit, einen individuellen Urlaub in der Gruppe zu verbringen und ist somit auch für Alleinreisende ideal. Sie befinden sich in einem Kreis von aufgeschlossenen Menschen mit ähnlichen Interessen und können ein offenes Programmangebot mit einem kultur- und naturorientierten Urlaub verbinden.





UMGEBUNG

Die CASA EL MORISCO befindet sich 20 km östlich von Málaga, 25 Minuten zu Fuss vom Sandstrand Benajárfé entfernt und liegt auf einer 60 m Anhöhe, umgeben von Hügeln mit Obstbäumen in einem zum Meer hin offenen Tal. In Benajárfé befinden sich Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten, Bank, Post und eine Bushaltestelle. Zahlreiche Ziele in der Umgebung bieten sich für einen Tagesausflug an (z.B. Granada mit der Alhambra, Tropfsteinhöhlen von Nerja).

WOHNEN

Hell und freundlich eingerichtete Einzel- und Zweibettzimmer mit eigener Dusche/WC. Alle Zimmer sind auch beheizbar. Die Anlage verfügt über drei schöne, beheizbare Seminarhallen, einen Salzwasser-Pool, Sauna,

Liegewiesen, Hängematten, Trampolin, Restaurant und Terrasse mit Meerblick. Besonders beliebt sind der „Indische Garten“ und der künstlerisch gestaltete „Garten der Sinne“.

ESSEN UND TRINKEN

Abwechslungsreiche, vegetarische/vegane Vollverpflegung mit viel frischem Obst und Gemüse, auch aus eigenem biologischen Anbau. Reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet. Tagsüber Salate, Büfett und Früchte der Saison. Wasser, Tee, Säfte, Bier und Wein inklusive.

YOGA-WOHLFÜHLPROGRAMM

Umfasst 6x Morgenyoga + mindestens 3x Nachmittags-/Abendveranstaltungen, z.B.

- Yoga
- Atemtechniken
- Tiefenentspannung
- Trommeln
- Singen und Tanzen
- Sauna
- Außerdem auch Gesprächskreise über Themen wie Yoga, Ernährung, alternative Heil- und Entspannungsmethoden.

Ein Tag in der Woche ist programmfrei. Der Sonntag ist für An- und Abreise vorgesehen.

Das Yoga-Wohlfühlprogramm findet auch über Weihnachten- & Silvester statt.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 795

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am offenen Yoga-Wohlfühlprogramm
- vegetarische/vegane Vollpension (Frühstücks- und Abendbuffet, tagsüber kaltes Büfett)
- Wasser, Kräuter-/Teeauswahl, Bier und Wein
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Málaga (5x sonntags von 07:00 bis 20:00 Uhr)

Verlängerungswoche: p.P. € 765

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

klein, eigene Dusche/WC p.P. € 105
 groß, eigene Dusche/WC p.P. € 145

ÖFFNUNGSZEITEN

05.03. – 19.11.2023 & 22.12. – 05.01.2024

ANREISE

Flüge nach Málaga vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Sonntag.

FLUGHAFENTRANSFER

Málaga: sonntags 5x Sammeltransfer zwischen 7 und 20 Uhr, Fahrt ca. 45 Minuten

Abreise von der CASA zum Flughafen:

Gratis ab 7 Uhr, mind. 3 Stunden vor Abflug!

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	16	17	18	20	22	26	29	30	28	23	20	17
Sonnenstd./Tag	6	7	7	8	10	11	11	11	9	8	7	6
Wasser °C	14	14	14	15	17	19	22	23	22	20	17	15



ANANDA ARYURVEDA RESORT

KOSGODA | SRI LANKA



AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

Das Zentrum im „schönen leuchtenden Land“

Die Einheit von Körper, Sinnen, Verstand und Seele ist hier höchstes Gut. Diese kleine stilvolle Oase der Ruhe – unter österreichischer Leitung - an der Südwestküste Sri Lankas gelegen, schafft es Offenheit und Gastfreundlichkeit mit Entspannung & Massage Individualität und Privatsphäre zu vereinen. Regeneration und Wiederherstellung der Lebensbalance ist oberstes Ziel, mit dem Sie dort begrüßt, begleitet, nach Ayurveda behandelt, verabschiedet und – wenn Sie es wünschen - wieder empfangen werden.



„Das ANANDA ist ein sehr gepflegtes, schönes Haus. Die Behandlungen haben so eine Tiefenwirkung! Ich freue mich immer schon das ganze Jahr auf diese reinigende heilende Kur direkt am herrlichen Sandstrand.“

Gästemeinung 2022



UMGEBUNG

Der nächstgelegene Ort Kosgoda ist in etwa 15 Min. mit dem Tuk Tuk zu erreichen. Während Ihres Kuraufenthaltes haben Sie die Möglichkeit, begleitete Ausflüge zu unternehmen. Sollten sie vor oder nach Ihrem Kuraufenthalt noch ein paar Tage weitere Schönheiten dieser Insel entdecken wollen, so unterstützen wir Sie dabei gerne bei der Planung.

WOHNEN

Im 1. Stock des ANANDA Hauptgebäudes gelegen, bieten 8 Deluxe-Zimmer einen Raum des Rückzugs und des Wohlfühlens. Im Garten des Resorts befinden sich zusätzlich 5 Bungalows, alle Unterkünfte sind zum Meer hin ausgerichtet und ermöglichen einen phantastischen Blick auf den Indischen Ozean. Jedes der exklusiven Zimmer ist mit einem Kingsize-Bett, Moskitonetz, Deckenventilator sowie Safe ausgestattet. Im Badezimmer finden Sie eine herrliche Regendusche, Haartrockner, sowie ein Package mit ayurvedischen Pflegeprodukten. Architektonisch ist das gesamte Resort im Einklang mit Geist und Kosmos. Errichtet nach der Bau- und Gestaltungslehre Vastu, begleitet Sie gute positive Energien, wo immer Sie sich aufhalten.

ESSEN UND TRINKEN

Als wesentlicher Grundpfeiler der ayurvedischen Lehre steht der Ernährungsaspekt selbstverständlich besonders im Mittelpunkt. Insofern ist ein auf individuelle Bedürfnisse abgestimmter Ernährungsplan, Grundpfeiler jeder Ayurveda Kur. Von Ihrer Ayurveda-Ärztin bekommen Sie genau erklärt, welche Lebensmittel geeignet sind und welche weniger. Ihre Mahlzeiten werden darauf hin zubereitet. Suppen, Rotis, frisches Obst, raffiniert zubereitetes Gemüse, spezielle Tees und Wasser begleiten Sie durch den Tag und bringen Ihren Energiehaushalt ins Gleichgewicht.

AYURVEDA ANWENDUNGEN

Die Art und die Intensität des individuell abgestimmten Therapieplans werden von der

Ayurvedaärztin nach der Erstuntersuchung definiert. Ihren Behandlungsplan erhalten Sie jeweils abends einen Tag vor Ihrem nächsten Kurtag. Für jeden Gast liegt ein Sarong bereit, der während der Behandlungen getragen werden kann, zusätzlich empfehlen wir Einwegwäsche bzw. alte Wäschestücke mitzubringen.

Behandlung-bzw. Anwendungsbeispiele:

- Ganzkörper-, Kopf-, Gesichts-, Fußmassage
- Pichu (Packungen aus Pasten, Salben, Ölen, Kräutersäften)
- Ganzkörperpeelings
- Akupressur
- Spezielle Rückenschmerzbehandlung
- Sirodara (Stirnölguss)
- Ganzkörper-Ölgüsse
- Ganzkörper-Synchronmassagen
- Pindasweda (Thermomassage mit Reisbeuteln)
- Thapasweda (Kräuterstempelmassage)
- Sauna, Dampfbad & Inhalation
- Nasen-Stirnhöhlen-Reinigung
- Ayurvedische Kräuter- und Blumenbäder
- Darmreinigung & Kräuteröleinläufe
- Siro Virechana (Kopfbehandlung)

GEGEN GEBÜHR

- Akupunktur
- Yoga – Privatstunden
- Ayurvedamedizin für Zuhause
- Ausflüge



	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur min. °C	22	21	23	24	26	25	25	25	25	24	23	21
Temperatur max. °C	30	31	31	31	31	29	29	30	29	29	29	29
Sonnenstd./Tag	8	9	8	7	6	5	6	6	6	7	5	8
Wasser °C	27	27	29	28	29	29	27	27	27	28	27	27

z.B. 10 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 1490

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ (**Deluxe-Zimmer oder Bungalow**) oder EZ (EZ-Zuschlag)
- 1 x täglich frischer Frucht- oder Gemüsesaft
- **Ayurveda Behandlungen, individuell auf Ihre Konstitution und persönlichen Bedürfnisse abgestimmt**
- 2 x täglich auf Sie abgestimmte Ayurvedische Kräutermedizin
- tägliches **Yoga und Meditation** lt. Wochenprogramm
- Alle **Arztkonsultationen durch eigene Ayurveda Ärztin**
- **Kochvorführung und Präsentation ayurvedischer Gemüse-, Kräuter- und Obstvielfalt**
- **Vortrag über Ayurveda**
- **Sarongs für jeden Gast zum Gebrauch bei den Behandlungen**
- **Herzliche deutschsprachige Gästebetreuung**

Ayurveda Kur (10 Nächte)

im EZ: p.P. ab € 1810

Ayurveda Kur (14 Nächte)

zu zweit im DZ: p.P. ab € 2394

Ayurveda Kur (14 Nächte)

im EZ: p.P. ab € 2842

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flüge nach Colombo vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG Täglich

FLUGHAFENTRANSFER

Colombo: ca. 2 ½ Stunden. Der Transfer ab/bis Flughafen Colombo kann gegen Gebühr dazu gebucht werden.

SITARAM BEACH RETREAT

KERALA | INDIEN

AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

*„Ein kleines Gesundheits-Paradies!
Ich wollte für meine gesundheitlichen
Probleme endlich eine Lösung ohne
chemische Medikamente und wurde
hier bestens beraten und betreut.
Das Programm enthält tägliche
Treatments und ärztliche Konsultatio-
nen, sowie Yoga, Meditationen und
ayurvedisches Essen. Ich habe mich
sehr gut gefühlt.“*

Gästemeinung 2022



Ihre „Heilungsreise“ entfachen ...

Das Sitaram Beach Retreat liegt an der Küste des Arabischen Meeres und ist ein Ort für ganzheitliche Heilerfahrungen. Unser 100-jähriges Erbe, unsere Tradition und unsere Tauchheilung unterscheiden uns auch von den anderen Ayurveda-Resorts in Kerala. Unser Ziel bei Sitaram ist es, Ihnen den Weg zu zeigen, wie Sie sich mit Ihrem Höchsten Selbst verbinden und sich auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene verändern können. Während unsere Behandlungen Ihnen helfen, sich auf körperlicher Ebene zu reinigen und zu verjüngen, hilft Ihnen unsere Lebensweise, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und eine ayurvedische Lebensweise zu erfahren.





UMGEBUNG

Im Sitaram Beach Retreat sind unsere Aufenthaltstage sorgfältig darauf ausgelegt, Ihnen zu helfen, sich zu entspannen, zu erholen und Ihren Heilungsprozess zu unterstützen. Wir glauben, dass die Natur eine wichtige Rolle bei der Heilung spielt, und jeder Aspekt des Retreats wird sorgfältig unter diesem Gesichtspunkt gestaltet. Unsere Zimmer sind mit natürlichen Materialien ausgestattet, die den Raum kühl halten, eine gute Belüftung ermöglichen und eine ruhige Aussicht vom Komfort Ihrer Zimmer bieten. Die Farben sind ebenfalls warm im Ton und fügen sich nahtlos in die Umgebung ein. Neben den Ufern des Arabischen Meeres ist das Sitaram Beach Retreat ein Ziel für ein ganzheitliches Heilungserlebnis. Erkunden Sie in Sitaram 100 Jahre Vermächtnis, Tradition und Heilung.

AYURVEDA

Das Sitaram Beach Retreat greift auf eine der großen ayurvedischen Familientraditionen Keralas zurück. Seit Generationen dem Ayurveda verpflichtet, stellt Sitaram seine eigenen Medikamente her, unterhält mehrere Kliniken und bietet dieses Wissen jetzt auch gepaart mit westlichem Komfort direkt am Sandstrand von Nattika an.

Ihre Kuradresse könnte kaum idyllischer sein. Unter Palmen mit direktem Zugang zum kilometerlangen Strand liegen die stilvollen und geräumigen Doppelzimmer in 18 Cottages. Im Restaurant "Sattvika" werden ayurvedische Speisen in Absprache mit dem Arzt für Sie serviert.

Ayurveda wird hier wirklich ernst genommen, sie sollten keine Wellnessanwendung erwarten. Dafür können Sie auf erfahrene Ärzte, geschulte Therapeuten und ausgezeichnete Yogalehrer vertrauen und mit Sicherheit viel für Ihren Alltag mitnehmen.

Eine Besonderheit des Sitaram Beach Retreats ist der Tempelteich, nachempfundene Teich mit seinen vielen Stufen, sowie das Angebot mit Lach-Yoga um positive Energien zu generieren.

WOHNEN & ESSEN

Die neu errichteten Zimmer/Cottage verfügen über eine ansprechende Ausstattung. Die Badezimmer haben einen Freiluftduschbereich. Die Veranda bietet einen schönen Meerblick. Die bodentiefen Fenster sind mit Mückennetzen ausgestattet, so dass Drinnen und Draußen verschmelzen.

Alle Zimmer sind klimatisiert und mit einem Deckenventilator ausgestattet. Bei der Gestaltung der Zimmer wurde den Prinzipien des Vaastu shastra (indisches Feng Shui) gefolgt.

Das Menü für die Gäste wird streng nach der vom Arzt empfohlenen Diät zusammengestellt. Wir verwenden keine verarbeiteten, frittierten oder mikrowelligen Rezepte. Wir kümmern uns um Ihren gesunden Körper, Geist und Seele mit liebevollen und heilenden Händen. Wir fördern den Vegetarismus für eine einfache Verdauung, schnellere Heilung und anhaltende Energie für Körper, Geist und Seele.

AYURVEDA PAKETE

Unsere Ayurvedapakete beinhalten maßgeschneiderte authentische Ayurveda-Therapien, Yoga-Sitzungen, Meditations- und Sensibilisierungsprogramme sowie gesunde ayurvedische vegetarische Ernährung. Sie werden unter der Leitung von Ayurveda-Ärzten stehen, die Ihre Fortschritte entscheiden und überwachen werden, um die ultimative Heilung zu erreichen und sich wohl zu fühlen.

YOGA

In Sitram Retreat können Sie Yoga unter der Betreuung von qualifizierten Yoga-Lehrern praktizieren. Als Teil der Yoga-Meditation werden Sitzungen in Abhängigkeit von der Flexibilität des Klienten durchgeführt. Die Kursdauer kann je nach der Richtung des Yogalehrers variieren.

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ
p.P. ab € 1962

- INKLUSIVLEISTUNGEN**
- **Unterbringung zu zweit im DZ** (Zimmer/Cottage mit Klimaanlage) oder EZ (EZ-Zuschlag)
 - **ayurvedisch-vegetarische Vollpension**
 - **Eingangsd Diagnose durch den Arzt**
 - **Ayurveda Kur** (Regenerations- oder Reinigungskur)
 - **Yoga**
 - **Transfer ab/bis Flughafen Cochin**

Ayurveda Kur (14 Nächte) im EZ:	p.P. ab € 2560
Ayurveda Kur (21 Nächte) zu zweit im DZ:	p.P. ab € 2825
Ayurveda Kur (21 Nächte) im EZ:	p.P. ab € 3600

INSIDE(R) TIPP

Verbinden Sie doch Ihre Ayurveda-Kur mit einer persönlich zusammengestellten Rundreise. Wir beraten Sie gerne!

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flüge nach Cochin vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Kurpreis enthalten!)

ANREISETAG

Täglich

FLUGHAFENTRANSFER

ca. 1,5 Stunden

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur min. °C	22	23	24	25	25	24	23	23	23	23	23	23
Temperatur max. °C	32	32	33	33	32	30	30	31	30	30	31	31
Sonnenstd./Tag	9	9	8	7	6	5	5	5	6	6	6	7
Wasser °C	28	29	29	30	30	28	27	27	28	29	29	28

NIKKI'S NEST

KERALA | INDIEN



AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Erholsamer und belebender Urlaub zugleich. Das Umfeld ist sehr herzlich, die Stimmung familiär, die Organisation perfekt. Ich kehrte mit einem Zustand von Gelassenheit und guter Laune und mit mehr Energie nach Hause zurück.“

Gästemeinung 2022

Mit viel Charme und Herz geführt



Es ist eine bei europäischen Ayurveda-Gästen sehr geschätzte, familiäre Anlage. Vom überdachten Restaurant, das variantenreiche ayurvedische Küche bietet, genießt man einen grandiosen Blick auf den kilometerlangen Sandstrand. Oberhalb des Restaurants bietet ein kleiner, feiner Swimmingpool Erfrischung und ein großzügiges Sonnendeck lädt zur Entspannung ein.

Das Ayurveda-Zentrum liegt ebenso wie die schöne Yoga-Halle und die Chalets im neuen Teil des Resorts ein paar Schritte vom Restaurant entfernt. Es wird von erfahrenen Ärzten und Therapeuten geleitet und hat einen guten Ruf.





UMGEBUNG

Links und rechts der Dorfstraße, die zum Aazhimala Shiva Tempel führt, erstreckt sich unter Kokospalmen das Resort. Es liegt in einem uralten Fischerdorf mit Blick auf das weitläufige Meer.

Wenn Ihnen einmal danach ist, den Fischern hautnah beim Einholen Ihrer Netze zuzuschauen – ein sich alltäglich wiederholendes Spektakel begleitet von rhythmischen Rufen – erreichen Sie den Strand über eine Treppe unterhalb des Restaurants.

WOHNEN

Die Unterkünfte liegen im üppigen grünen Garten, über einen palmengesäumten Hügel, sanft abfallend bis zum Arabischen Meer. Alle Zimmer verfügen über Terrassen auf denen Sie nach Ihren Anwendungen mit Blick in die Palmen entspannen können, sowie DU/WC und auf Wunsch mit Klimaanlage.

Nikki's Nest bietet Ihnen außerdem kostenloses W-LAN, sichere Schließfächer für Wertsachen, sowie einen kostenlosen Sonnenschirm und Strandtücher.

ESSEN UND TRINKEN

Das Zentrum verfügt über zwei einzigartige Restaurants mit Meerblick. Die Ayurveda Gerichte werden aus einer einzigartigen Mischung aus indischer Küche und internationalen Favoriten zubereitet. Den Prinzipien des Ayurveda folgend und zur Verbesserung der Entgiftung wird den Gästen, die sich in Behandlung befinden, vegetarische Büfets serviert. Aber natürlich kann die Seeseite jemanden dazu verleiten, gelegentlich Meeresfrüchte zu essen, die der Küchenchef mit Zustimmung und Beratung der Ärzte besorgen kann. Als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme für das Gesundheitswesen verwendet die Küche von Nikki's Nest nur Kochgefäße aus Bronze, da dies jegliche Art von Metall- oder Legierungsverfälschung verhindert.

AYURVEDA ANWENDUNGEN

Mit einem guten Team von 25 erfahrenen Masseuren und 17 Behandlungsräumen, einer gesunden Ayurveda-Küche und energetisierendem Yoga widmet sich Nikki's Nest seit 1996 den Ayurveda-Wellnesserlebnissen und -ferien. Für die Anwendungen werden eigens hergestellte Ayurveda-Öle und -Pulver mit eigens angebauten Kräutern und Wurzeln verwendet.

- Ganzkörpermassagen
- Ganzkörper-Ölgüsse
- Kräuterstempelmassage
- Kräuterdampfbad
- Pudermassage
- Nasen-Stirnhöhlen-Reinigung
- Darmreinigung & Kräuteröleinläufe

YOGA UND MEDITATION

Yoga und Meditation sind eine perfekte Ergänzung zu Ayurveda-Kur und eine großartige Möglichkeit, um Stress abzubauen, Kraft, Flexibilität und Ausgeglichenheit zu entwickeln. Die alltägliche Yoga-Praxis enthält Atemübungen, verschiedene Körperhaltungen und Entspannungstechniken, um Körper und Geist miteinander zu verbinden. Die Yoga-Plattform durchtränkt den Blick auf den Ozean und belebt Körper und Geist. Positive Energie strömt aus dem nahen Hindu-Tempel.

AUSFLUGTIPPS

- Trivandrum Tour: Besuch der Hauptstadt Keralas, sowie des Padmanabhaswamy-Tempel, Puthen-Malika-Palast und das Napier Museum
- Kanyakumari Tour: Besuch des Kap Komorin (eines der bekanntesten Pilgerstätte der Hindus), Padmanabhapuram Palast und Suchindram Tempel
- Golden Valley Tour: Fahrt auf 1.100 Meter Höhe zur Bergstation Ponmudi (bietet einen atemberaubenden Blick in das „Goldene Tal“), sowie Besuch einer Krokodilfarm und Besichtigung des Neyyar-Staudamms

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ
p.P. ab € 786

INKLUSIVLEISTUNGEN

- **Unterbringung zu zweit im DZ** (Standard Room ohne Klimaanlage) oder EZ (EZ-Zuschlag)
- **ayurvedisch-vegetarische Vollpension**
- **Eingangsd Diagnose durch den Arzt**
- **Ayurveda Kur** (Regenerations- oder Reinigungskur)
- **Yoga**
- **Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum**

- Ayurveda Kur (14 Nächte)** im EZ: p.P. ab € 1188
- Ayurveda Kur (21 Nächte)** zu zweit im DZ: p.P. ab € 1254
- Ayurveda Kur (21 Nächte)** im EZ: p.P. ab € 1881

HINWEIS

Ende Januar / Anfang Februar findet ein 10-tägiges Tempelfest in unmittelbarer Nachbarschaft statt, bei welchem mit Lärmbelästigungen zu rechnen ist. In dieser Zeit bietet das Resort eine Preisreduktion von 25% an.

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flüge nach Trivandrum vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Täglich

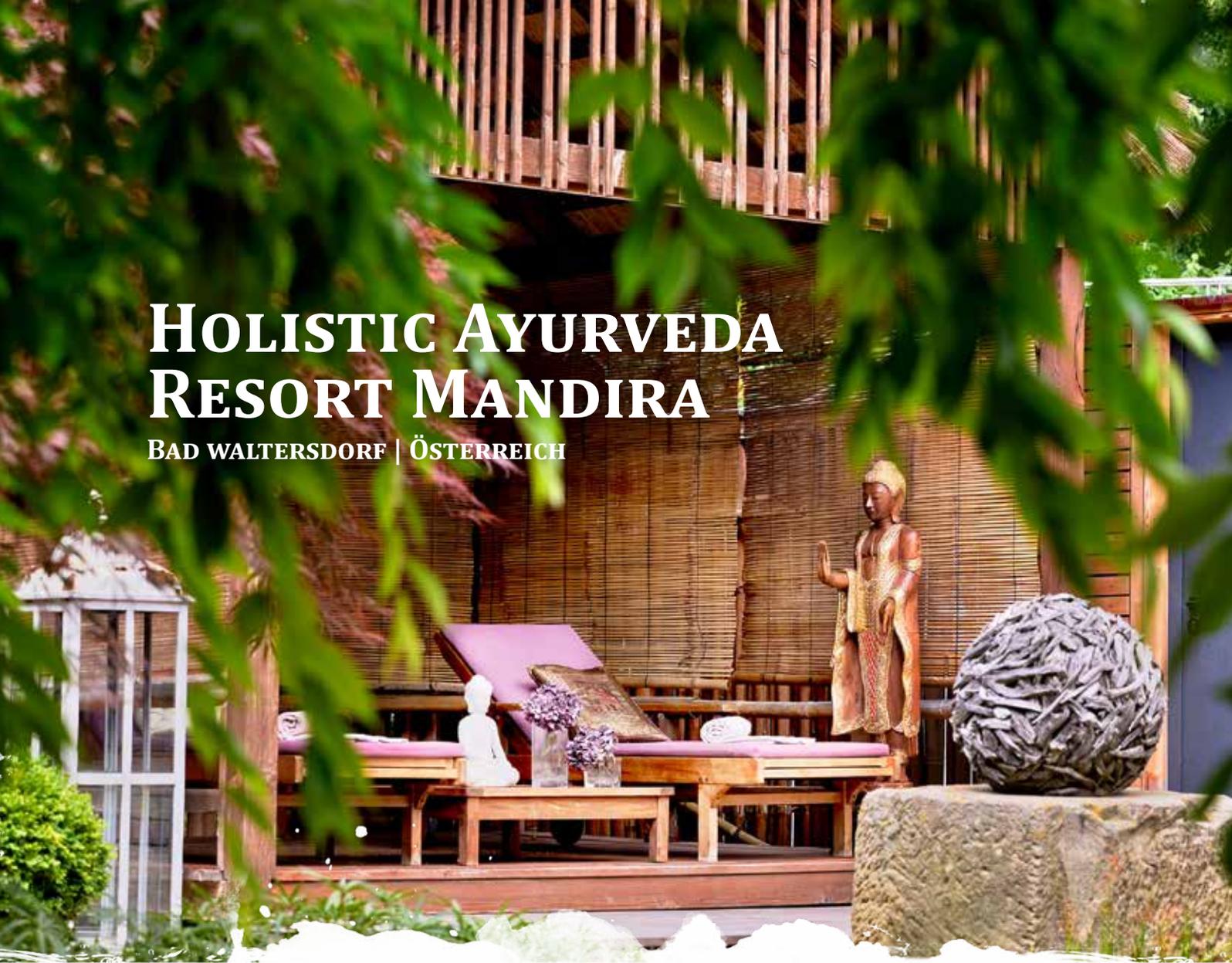
FLUGHAFENTRANSFER

Trivandrum: ca. 30 Minuten

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur min. °C	22	23	24	25	25	24	23	23	23	23	23	23
Temperatur max. °C	32	32	33	33	32	30	30	31	30	30	31	31
Sonnenstd./Tag	9	9	8	7	6	5	5	5	6	6	6	7
Wasser °C	28	29	29	30	30	28	27	27	28	29	29	28

HOLISTIC AYURVEDA RESORT MANDIRA

BAD WALTERSDORF | ÖSTERREICH



AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

AYURVEDA & WELLNESS ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Im Holistic Ayurveda haben wir Methoden und Rezepturen aus dem Ayurveda speziell für die Bedürfnisse der westlichen Welt weiterentwickelt und auf den neuesten Stand der Wissenschaft gebracht.“

Christina Mauracher,
Eigentümerin Ayurveda Resort MANDIRA

Holistic Ayurveda im steirischen Thermenland

Achtsamkeit ist das Thema unserer Zeit, die bewusste Begegnung mit der Natur, ihren Schätzen, den Liebsten an unserer Seite und vor allem mit uns selbst und unseren Bedürfnissen.

Ein Zugang, der im Ayurveda Resort Mandira in Bad Waltersdorf, Steiermark, auf besonders nachhaltige und genussvolle Weise gelebt und vermittelt wird – mit Holistic Ayurveda: einem einzigartigen Ayurveda-Konzept, das exakt auf die Bedürfnisse, die Konstitution und die Zivilisationskrankheiten unserer westlichen Gesellschaft abgestimmt ist.





UMGEBUNG

Die idyllische Oststeiermark mit ihren Hügeln und Thermalquellen bietet eine ideale Umgebung für eine Ayurveda-Kur in Österreich. Neben der wirkungsvollen Ayurveda-Therapie kommen die Gäste des Ayurveda Resort Mandira nämlich auch noch in den Genuss des heilenden Thermalwassers. Damit die heilende Kraft des Ayurveda sich voll entfalten kann, braucht es ein entsprechendes Umfeld.

WOHNEN

Die Zimmer & Suiten im Ayurveda Resort Mandira sind nach dem Simplicity Prinzip gestaltet: großzügige Wohlfühlräume in Kombination mit der Farbenwelt des Ayurveda. Umgeben von der einzigartigen Natur des steirischen Thermenlandes schaffen sie die Basis für Entspannung und Regeneration, Raum für geistige Entschlackung und seelisches Detox. Alle Zimmer & Suiten im Ayurveda Resort Mandira sind mit TV/SAT und WLAN ausgestattet. Dennoch sollte man sich den Luxus einer Auszeit vom Online-Alltag gönnen. Denn mentales Detox beginnt offline.

ESSEN UND TRINKEN

Wie im indischen Original gilt es auch im Holistic Ayurveda, die Lebensenergien Vata, Pitta, Kapha auszugleichen, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Dies gelingt unter anderem mit der Mandira-Ahara-Ernährung, die auf regionale Produkte und die Grundprinzipien der ayurvedischen Lehre in vier Stufen setzt: Mandira-Ayurveda, die genussvolle Ayurveda-Ernährung für ein erfülltes, gesundes Leben, Ayur-Detox zum Entgiften und Entschlacken, Rasa&Yana, die ayurvedische Aufbau- und Verjüngungskur, sowie die ganzheitlich reinigende Panchakarma-Diät.

AYURVEDA ANGEBOTE

Alltagsstress, Krisen – berufliche wie persönliche – und Überforderung ebenso wie Umweltbelastungen schwächen unser Immunsystem und unsere Psyche. Zeit für einen reinigenden Neubeginn im Ayurveda Resort Mandira.

Neben den klassischen Ayurveda-Angeboten und Anwendungen wie Klangschaalenmassagen oder dem Abhyanga Stirnölguss sowie Specials wie Ayurveda zum Kennenlernen und den intensiven Panchakarma-Reinigungskuren sind die Holistic-Ayurveda-Angebote maßgeschneidert für die Bedürfnisse & Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt: zur Burn-out-Prävention oder Stärkung des Immunsystems ebenso wie für Frauen in den Wechseljahren, für Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden oder einfach, um Gesundheit und Wohlbefinden ganzheitlich und nachhaltig zu stärken.

WELLNESS ANGEBOTE

Das umfangreiche Ayurveda Angebot im Ayurveda Resort Mandira wird durch die zusätzlichen Ayurveda Kosmetik & Beauty Angebote hochwertig abgerundet. Die Kosmetik- und Wohlfühlbehandlungen von „PHYSIODERMIE“ und „PHYTO 5“ sind perfekte Ergänzung zu den Ayurveda Kuren und Programmen – für inneres und äußeres Wohlbefinden. Aber auch klassische Massagen, Fußreflexzonenmassage und Lymphdrainagen laden zu Tiefenentspannung und Regeneration ein.

MANDIRA THERMAL SPA:

Der Thermal Spa bietet Panoramapool 32 °C, Indoor-Heilthermalpool 32 °C & Außenpool 28 °C
SO WIRKT DAS HEILTHERMALWASSER:

- Entlastet Gelenke und entspannt Muskeln
- Baut Muskulatur und Knochensubstanz auf
- Steigert die Beweglichkeit
- Baut Stress ab und beugt Burnout vor
- Reduziert Erschöpfungszustände
- Beugt Rheumabeschwerden vor
- Stabilisiert den Rücken
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Strafft die Haut und entschlackt

Ein besonderes Kurerlebnis im Mandira ist die Kombination aus Ayurveda und dem Thermalwasserangebot. Kuren und Behandlungskombinationen in dieser Form gibt es nur im Ayurveda Resort Mandira in Bad Waltersdorf, das neue Maßstäbe für einen optimalen Kurerfolg setzt!

KÖNIGLICHES AYURVEDA (5 Nächte)

07.01.2023 – 23.12.2023

p.P. ab € 1265

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 5 Übernachtungen im DZ
- Mandira-Ayurveda Vollpension
- Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
- Synchron-Abhyana - ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Upana - Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- Yoga, Aktivprogramm & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa und der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

Womens-Stay-Zeit: Zeit für mich (2 Nächte)

07.01.2023 – 23.12.2023 p.P. ab € 472

2 Übernachtungen, Lebensfreude-Vollpension, Mandira-Inklusivleistungen, Gesichtsbehandlung (50 min), Klassische Rückenmassage (25 min), Yoga - Aktivprogramm & Meditation lt. Wochenprogramm, Benützung des Ayurveda Spa und der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

Holistic Ayurveda Light Detox (7 Nächte)

07.01.2023 – 23.12.2023 p.P. ab € 2287

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage Vollpension, täglich Yoga Wochenprogramm

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flughäfen: rund 40 km vom Flughafen Graz
1 ½ Stunden vom Flughafen Wien Schwechat

Mit der Bahn: Bahnhof Bad Waltersdorf
2 Minuten Transferzeit

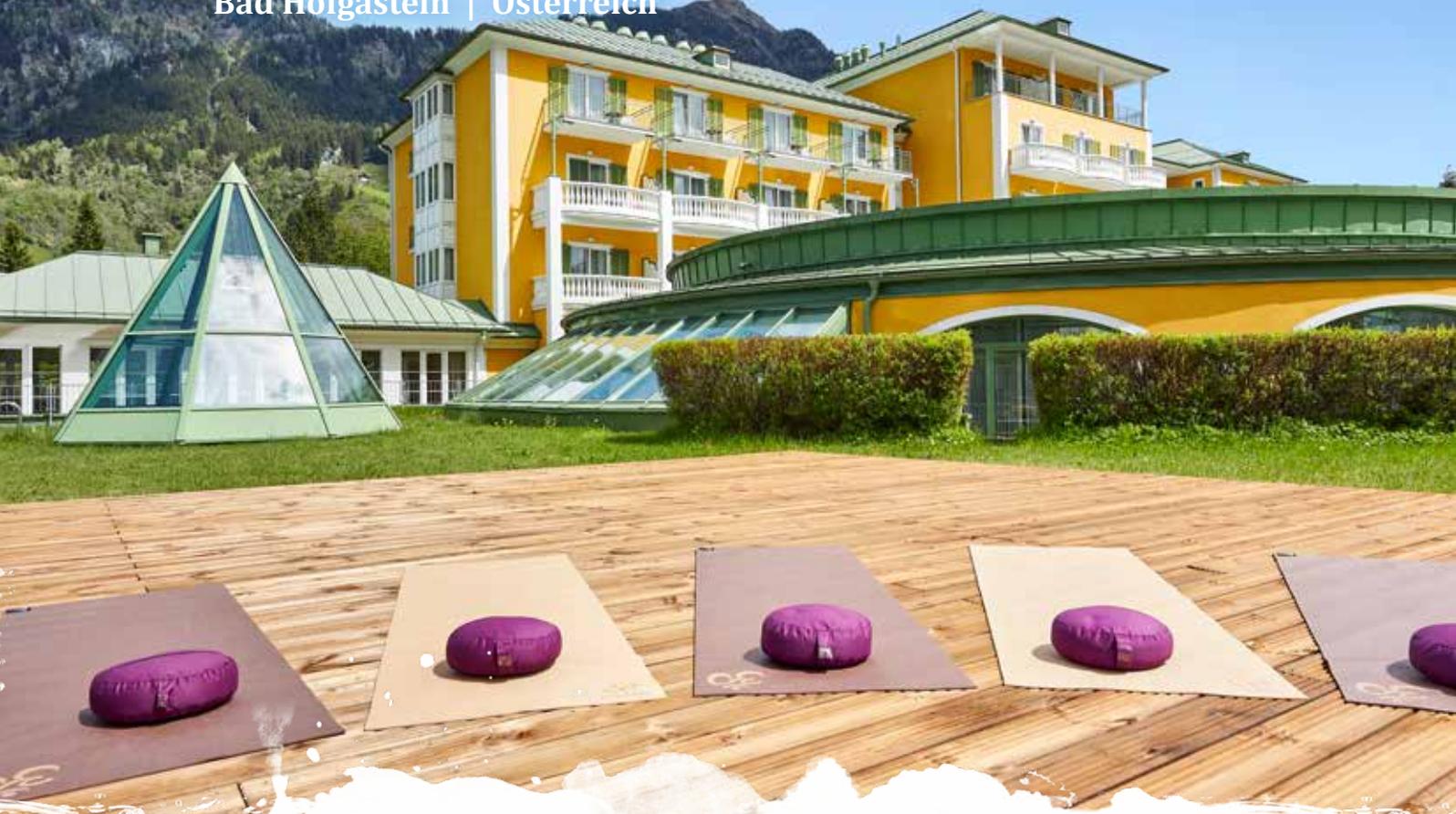
Mit dem Auto: Südautobahn A2 bis zur Abfahrt Bad Waltersdorf/Sebersdorf; weiter Richtung Bad Waltersdorf, durch den Ort Richtung Therme, vor der Therme nach links.

ANREISETAG

Täglich

DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL

Bad Hofgastein | Österreich



YOGA

AKTIV

WELLNES

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

WELLNESS & SPA ✓

FITNESS ✓

„Wunderschönes Hotel mit sehr ausprecheudem Ambiente. Große Zimmer mit sehr schöner Aussicht. Sehr freundliches Personal und fantastischem Offenem Programm“

Gästemeinung 2022

ALPEN.KRAFT. entdecken

Eintauchen in die Natur, in die sagenhafte Kraft der Alpen.

Beim Wanderurlaub im Salzburger Land ebenso wie beim Skiurlaub in Gastein.

Beim Yoga ebenso wie beim Restart Retreat. Beim lukullischen Genießen ebenso wie beim Entspannen im ALPEN.VEDA.SPA.

Das ist ALPEN.KRAFT Urlaub im 4 Sterne Hotel in Bad Hofgastein: im Alpine Lifestyle Hotel. Nahezu jeder von uns, der im Alltag gefangen ist, kennt diese Gefühle und Situationen: zunehmender Stress, ungesundes Essen, wenig Zeit und kaum Bewegung.

Mit ALPEN.KRAFT.DETOX entledigen wir uns von allem, was uns belastet – und tanken neu auf. Dabei muss auf Genuss & Kulinarik aus unserer gesunden Alpenhaus Küche nicht verzichtet werden.





UMGEBUNG

Das Zentrum der Gasteiner Welt sind die Berge. Sie sind Taktgeber, Orientierungspunkt, Begrenzung und Erweiterung gleichermaßen. Sie sind Lebens- und Erholungsraum, ermöglichen weite Aus- und tiefe Einblicke. Das Gasteinertal bietet auf fast 40 Kilometern seinen Gästen alles, was das Herz begehrt. Von über 200 Pistenkilometern über weltberühmte Thermalquellen, den Heilstollen bis hin zu einer Gebirgslandschaft, die Sportbegeisterten als endlose Spielwiese dient. Mitten im Zentrum von Bad Hofgastein liegt das ALPEN.KRAFT Hotel und macht diese Welt erlebbar, spürbar und eröffnet Wege durch die Natur, die direkt zum Ich führen.

WOHNEN

Alle Zimmer & Suiten sind mit einem eigenen Balkon oder einer eigenen Terrasse ausgestattet, um herrliche Sonnenauf- und -untergänge zu beobachten. Ruhig und tief schlafen – erholt aufwachen: Dafür sorgen neben den hochwertigen Matratzen und Allergikerbetten die frische, klare Bergluft, die sauerstoffreichen Wälder und die einzigartig belebende Stille.



WOHLFÜHLWELT ALPEN.VEDA.SPA

- Panorama-Hallenbad und Whirlpools
- Saunalandschaft mit 8 Saunen, Eis-Iglu
- Erlebnisduschen und Fuß-Kneippbecken
- Raum der Stille mit beheizten Wasserbetten und Wärmebänken
- Teebar im ALPEN.VEDA.SPA zur freien Entnahme
- SPA-Tasche mit Badeslippern, Bademänteln und Badetüchern
- Fitnessstudio mit modernen Geräten
- Yogaraum und Yogaplattform

WOCHENPROGRAMM ALPEN-KRAFT

- Yoga, Qi Gong, Tai Chi
- Aktiv- und Fitnessprogramm
- Geführte Meditationen
- Kraftorte & Naturerlebniswanderungen
- Waldbaden
- Schneeschuhwanderung
- und vieles mehr.

ALPEN.KRAFT.DETOX

ist nicht einfach eine Anwendung oder Ernährungsumstellung, sondern vielmehr ein ganzheitliches Herangehen, das dem Körper die besten Voraussetzungen dafür liefert, sich aus eigener Kraft wieder aufzurichten und stark zu sein. In den ALPEN.KRAFT.SELF-NESS Retreats & Workshops werden internationale Bewegungstechniken und meditative Methoden mit entschlackenden Anwendungen sowie Detox-Ernährung auf Basis der alpinen Natur kombiniert. Reinigung auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene – sanft bekömmlich und nachhaltig wirksam mit ganzer ALPEN.KRAFT.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 770

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ** oder **EZ** (EZ-Zuschlag) in großzügigen und komfortablen Zimmer & Suiten
- Teilnahme am **offenem Aktivprogramm und Meditation** (laut Wochenprogramm)
- Teilnahme am **Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Aktiv- und Fitnessprogramm** (laut Wochenprogramm)
- **Halbpension auf Wunsch vegetarisch oder vegan** (Frühstücksbüfett und abends 4-Gänge-Wahlmenü mit Salatbüfett)
- **2.000m² Wohlfühlwelt ALPEN. VEDA.SPA**
- **Gastein Card für die Dauer** des Aufenthaltes mit zahlreichen Vergünstigungen

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig (auch tageweise buchbar)

ANREISE

- mit dem Auto
- mit der Bahn
- mit dem Flugzeug

LOW COST AIRPORT-SHUTTLE

Fährt täglich acht mal von Gastein nach München und Salzburg und retour. Nähere Informationen auf Anfrage!

ANREISETAG

täglich

Hinweise & Reisetipps

FLUGPLÄNE UND FLUGZEITEN

In der Regel erfahren Sie die Flugzeiten mit der Buchungsbestätigung. Diese Zeiten sind immer vorläufig, da sie manchmal kurzfristig von den Fluggesellschaften geändert werden. Leider lassen sich nicht immer alle Hinflüge in die Morgen- und nicht alle Rückflüge in die Abendstunden legen.

BEFÖRDERUNG

Wir fliegen innerhalb Europas mit renommierten Charterfluggesellschaften wie: Tui fly, Condor, Lufthansa und anderen. Die meisten Flüge sind Direktflüge. Auf internationalen Strecken achten wir auf gute IATA-Fluggesellschaften mit möglichst wenig Zwischenlandungen. Soweit es möglich ist, können wir ein kostengünstiges Bahnticket von Ihrem Wohnort zum Flughafen anbieten.

SITZPLATZRESERVIERUNGEN

sind innerhalb Europas größtenteils gegen Zuzahlung von ca. € 30 für Hin und Zurück möglich. Bei Wechsel des Flugzeugtyps kann es dazu führen, dass eine Reservierung eventuell geändert werden muss oder nicht mehr möglich ist.

BORDVERPFLEGUNG

ist meist kostenpflichtig. Einige Fluggesellschaften lassen sich den Bordservice extra bezahlen. Falls Ihnen das wichtig ist, bitte gewünschte Mahlzeit bei Buchung angeben. Ein vegetarisches Essen kostet z.B. ab € 10 pro Strecke.

TRANSFERS AM ZIELGEBIET

Unser Team vor Ort oder ein beauftragter Taxifahrer empfängt Sie am Flughafen. Sie sind zu erkennen mit einem entsprechenden Hinweisschild, oder mit Ihrem Namen. Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn der Fahrer unter Umständen auf eine nachfolgende Maschine warten muss. Wir versuchen die Wartezeit so gering wie möglich zu halten. Bei selbst gebuchten Flügen bitten wir zu beachten, dass Sie selbst für Flugzeitenänderungen und Rückbestätigungen verantwortlich sind. Der kostenlose Transfer kann nur garantiert werden, wenn Ihre Flugdaten bis spätestens sieben Werktage vor Abflug bei uns eintreffen.

WASSER-/STROMVERSORGUNG

In manchen Ländern kann es gelegentlich zu Störungen in der Wasser- oder Stromversorgung kommen. Lang anhaltende Trockenperioden können zu Wasserknappheit führen.

MINDESTTEILNEHMER

Bei einigen unserer Angebote, insbesondere bei Seminaren, schreiben wir eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen aus. Wenn es nicht genug Interessenten für diese Reise oder Seminar gibt, versuchen wir, Ihnen ein alternatives Angebot zu unterbreiten. In ganz seltenen Fällen müssen wir die Reise ganz absagen. In diesem Fall würden wir Sie spätestens drei Wochen vor Reisebeginn informieren. Die geleisteten Zahlungen erhalten Sie vollständig und umgehend zurück.

STRÄNDE

Da die Strände in den Urlaubsländern öffentlich sind, sorgt die jeweilige Gemeinde allein für die Strandhygiene. In der Vorsaison kann es vorkommen, dass die Säuberung noch nicht vollständig abgeschlossen ist. Unter bestimmten Witterungsbedingungen werden manchmal Seetang, Algen u.ä. angeschwemmt.

SONDERWÜNSCHE

berücksichtigen wir wo immer es möglich ist. Jedoch lässt es sich manchmal nicht vermeiden, dass ein bestimmtes Zimmer bereits belegt ist. Die Zimmervergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Ihr Zimmerwunsch wird weitergeleitet, kann aber nicht garantiert werden.

Bildnachweis:

- S. 6 – 11 Mythos Corfu: © Andreas Schneider
- S. 20 – 25 Zentrum Philoxenia: © Inside Travel GmbH
- S. 26 – 27 Ilios Center: © Ilios Center
- S. 28 – 29 SOAK: © Sommerakademie Zakynthos
- S. 30 – 31 Ilihoos Center: © Ilihoos Center
- S. 32 – 37 Aphrodite Beach: © Inside Travel GmbH
- S. 38 – 39 LYKIA Lodge: © Lykia Lodge
- S. 40 – 41 Casa el Morisco: © Casa el Morisco
- S. 42 – 43 ANANDA: © Ananda Ayurveda Resort
- S. 44 – 45 Sitaram: © Sitaram Beach Retreat
- S. 46 – 47 Nikki's Nest: © Nikki's Nest
- S. 48 – 49 Mandira: © Mandira
- S. 50 – 51 Alpenhaus: © Alpenhaus Gasteinertal
- Nachfolgende Bilder von www.shutterstock.com:
S. 1 + 3 + 4 + 56
- Nachfolgende Bilder von www.stock.adobe.com:
S. 2 – 3 © Bullet74
S. 4 – 51 © javarman
S. 4 – 5 © Oleksandr Kotenko



URV

Mit einer Reiseversicherung der URV sind Sie rundum gut versichert. Wir wünschen einen schönen Urlaub.

Reise-Rücktrittskosten-Versicherung

inkl. Reise-Abbruch
inkl. Rückreise-Schutz OHNE Selbstbehalt

Reisepreis* pro Person	Tarifcode	Prämie*
bis 800,-	ER19U18	41,-
bis 1.000,-	ER20U18	49,-
bis 1.200,-	ER21U18	61,-
bis 1.400,-	ER22U18	71,-
bis 1.600,-	ER23U18	81,-
bis 1.800,-	ER24U18	91,-
bis 2.000,-	ER25U18	98,-
bis 2.500,-	ER26U18	119,-
bis 3.000,-	ER27U18	144,-
bis 3.500,-	ER28U18	171,-

Reisepreis* pro Familie	Tarifcode	Prämie*
bis 800,-	FR19U18	41,-
bis 1.000,-	FR20U18	49,-
bis 1.200,-	FR21U18	61,-
bis 1.400,-	FR22U18	71,-
bis 1.600,-	FR23U18	81,-
bis 1.800,-	FR24U18	91,-
bis 2.000,-	FR25U18	98,-
bis 2.500,-	FR26U18	119,-
bis 3.000,-	FR27U18	144,-
bis 3.500,-	FR28U18	171,-

Reise-Rücktrittskosten-Versicherung

- 100 % der Stornokosten einer Reise inkl. Vermittlungsentgelt
- Mehrkosten bei verspäteter Hinreise

inkl. Umbuchungs-Schutz

Zahlung anfallender Umbuchungs-Gebühren bis max. zur Höhe der ansonsten anfallenden Stornokosten

Rückreise-Schutz

- Mehrkosten bei vorzeitiger Rückreise
- Mehrkosten bei verspäteter Rückreise

Stornokompass

Telefonische Hilfestellung bei Gefährdung der Reise

Reise-Abbruch-Versicherung

- Zahlung der nicht genutzten Reiseleistungen
- Kosten der Nachreise

Allgemeine Hinweise:

Abschlussfrist

- Abschluss bis 30 Tage vor Reiseantritt
- Innerhalb der 30 Tage vor Reiseantritt: Abschluss am Buchungstag, spätestens am folgenden Werktag

Für den Versicherungsschutz gelten die Versicherungsbedingungen der Union Reiseversicherung AG sowie die Verbraucherinformationen (VB-URV, 2018).

*Alle Preise/Prämien in Euro.

URV

Union Reiseversicherung

Reiseanmeldung

Bitte schicken oder faxen Sie an:

Inside Travel GmbH | Klaus-Honauer-Str. 1 | D-83512 Wasserburg a. Inn | Tel.: 080 71 / 27 81 · Fax: 080 71 / 58 24

Name	<input type="text"/>	Geb.-Dat.	<input type="text"/>
Vorname	<input type="text"/>	Beruf	<input type="text"/>
Straße	<input type="text"/>	Tel. tags/abends	<input type="text"/>
PLZ/Ort	<input type="text"/>	Fax / E-mail	<input type="text"/>

Weitere Teilnehmer:

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>	Geb.-Dat.	<input type="text"/>
Anschrift	<input type="text"/>			Tel. tags/abends	<input type="text"/>
Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>	Geb.-Dat.	<input type="text"/>
Anschrift	<input type="text"/>			Tel. tags/abends	<input type="text"/>

Reiseziel	<input type="text"/>	Termin vom	<input type="text"/>	bis	<input type="text"/>
Hotel / Club Seminar-Haus	<input type="text"/>	Termin vom	<input type="text"/>	bis	<input type="text"/>
Ferienseminar / Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Termin vom	<input type="text"/>	bis	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> DZ (Doppelzimmer)	<input type="checkbox"/> EZ (Einzelzimmer)	bzw. DZ zur Alleinbenutzung			

Zimmerwunsch:

Falls ausgebucht:

Die Anreise erfolgt mit: Buchung über Inside-Travel erwünscht Ja Nein Rail & Fly (gebührenpflichtig)

Flugzeug, Abflughafen: mit (Fluggesellschaft) lt. Angebot von Euro

Fähre, ab: Eigenanreise:

Die An- und Restzahlung darf abgebucht werden: IBAN BIC Bank

Prospekt bitte auch an folgende Adresse schicken:

Mit der Weitergabe meiner Adresse an Gruppenteilnehmer/Innen bin ich einverstanden. Ja Nein

Sonderwunsch (ohne vertraglichen Anspruch)

Durch wen oder was wurden Sie auf uns aufmerksam gemacht? (Bitte ausfüllen, ist für uns wichtig)

Ich wünsche folgende Reiseversicherung*:
(Tarife siehe Seite 52)

* Zutreffendes bitte ankreuzen

Rücktrittsversicherung inkl. Reise-Abbruch inkl. Rückreise-Schutz OHNE Selbstbehalt	<input type="checkbox"/>	Travel Paket Infos & Preise auf Anfrage	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------

Hiermit melde ich mich und, als deren Vertreter, die vorstehend genannten Reisetilnehmer zu der oben bezeichneten Reise auf der Grundlage der Reiseausschreibung im aktuellen Inside Travel-Katalog verbindlich an. Ich erkläre mich – zugleich für alle Teilnehmer – mit der Gültigkeit der Reisebedingungen, die mir zur Verfügung gestellt und von mir zur Kenntnis genommen wurden, einverstanden.

Ich erkläre hiermit, für alle Verpflichtungen der von mir mitangemeldeten Reisetilnehmer wie für meine eigenen einzustehen.

Unterschrift(en) des/der anmeldenden Kunden, Ort und Datum

2. Unterschrift des Anmelders

Wichtige Hinweise: Für alle europäischen Zielgebiete benötigen deutsche Staatsbürger zur Zeit keine Visa oder Impfungen. Es genügt ein gültiger Personalausweis oder Reise pass. Bzgl. Ägypten und Asien informiert Sie Inside-Travel aktuell mit der Reisebestätigung. Prüfen Sie Ihren Krankenversicherungsschutz für das betreffende Reiseland. Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung. Die Angebote in diesem Katalog entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass bis zur Übermittlung Ihres Buchungswunsches aus sachlichen Gründen Änderungen von Preisen und Leistungen möglich sind. Über diese werden wir Sie selbstverständlich vor Ihrer Buchung unterrichten.

Allgemeine Reisebedingungen von Inside Travel

1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Reisebedingungen gelten für alle Reiseverträge zwischen Ihnen, dem Kunden (m/w/d), und Inside Travel GmbH („I.T.“). Diese AGB gelten nicht für die Vermittlung touristischer Einzelleistungen.

2. Anmeldung zur Reise und Vertragsschluss

2.1 Mit der Reiseanmeldung bietet der Kunde I.T. den Abschluss eines Reisevertrages auf der Grundlage der Reiseausschreibung, der Hinweise zu der betreffenden Reise im Reiseprospekt und dieser Allgemeinen Reisebedingungen verbindlich an. Die Anmeldung kann mündlich, telefonisch, schriftlich, per Telefax oder auf elektronischem Weg erfolgen. Sie erfolgt durch die anmeldende Person auch für alle in der Anmeldung mit aufgeführten Personen, für deren Vertragsverpflichtungen die anmeldende Person wie für ihre eigenen Verpflichtungen haftet, sofern er diese Verpflichtung durch ausdrückliche und gesonderte Erklärung übernommen hat.

2.2 Der Reisevertrag kommt mit der Annahme der Anmeldung durch I.T. zustande, über die I.T. die anmeldende Person mit der Reisebestätigung informiert. Die Reisebestätigung wird ihr in jedem Fall, auch bei mündlicher Vertragsannahme als Bestätigung des Vertrages auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. E-Mail) ausgehändigt (nur im Falle des Art. 250 § 6 Abs. 1 S. 2 EGBGB in Papierform). Weicht der Inhalt der Reisebestätigung vom Inhalt der Anmeldung ab, so liegt ein neues Angebot unter Wahrung der vorvertraglichen Unterrichtungspflichten von I.T. vor, an das I.T. für 10 Tage gebunden ist. Innerhalb dieser Frist kann der Kunde das neue Angebot ausdrücklich oder schlüssig (z. B. durch Anzahlung) annehmen und der Vertrag kommt mit dem Inhalt des neuen Angebots zustande.

2.3 Hinweis zu Nichtbestehen eines Widerrufsrechtes: I. T. weist darauf hin, dass nach § 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB für die im Fernabsatz (Internetseite) angebotenen Reisen kein Widerrufsrecht besteht, sondern lediglich die gesetzlichen Rücktritts- und Kündigungsrechte gelten. Dies bedeutet, der Kunde kann bei einer Online-Buchung seine abgegebene Willenserklärung nicht widerrufen, sondern diese ist bindend. Ein Rücktritt vom Vertrag auf Basis der AGB ist stets möglich (siehe Ziff. 6). Ein Widerrufsrecht besteht nur, wenn der Vertrag außerhalb von Geschäftsräumen nach mündlichen Verhandlungen geschlossen worden ist (nicht: Internetbuchung), es sei denn, die mündlichen Verhandlungen, auf denen der Vertragsschluss beruht, sind auf vorhergehende Bestellung des Verbrauchers geführt worden.

3. Bezahlung

3.1 Nach Erhalt der Reisebestätigung und des Sicherungsscheines, ist eine Anzahlung von 20 % des Reisepreises innerhalb von 7 Tagen nach Rechnungsdatum fällig und zu zahlen. Die Anzahlung wird auf den Gesamtpreis angerechnet.

3.2 Der Restbetrag des Gesamtpreises ist spätestens 21 Tage vor Reisebeginn fällig und zu zahlen, wenn feststeht, dass die Reise durchgeführt wird, insbesondere von I.T. nicht mehr nach Ziff. 8.1 abgesetzt werden kann und muss aufgefördert bei I.T. eingegangen sein.

3.3 Werden fällige Zahlungen auf den Reisepreis trotz Mahnung und angemessener Fristsetzung zur Zahlung nicht oder nicht rechtzeitig geleistet, so ist I.T. berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten und den Kunden mit Rücktrittskosten entsprechend Ziff. 6.2 zu belasten.

3.4 Zahlt der Kunde per SEPA-Lastschriftverfahren, so muss er nach Vorlage von I.T. ein SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung) erteilen und seine Bankverbindung und Adresse nennen sowie die Einwilligung zur Lastschrift erteilen. Als Vorabinformation des Kunden („Pre-Notification“) gilt im Zweifel die Reisebestätigung als Vertragsdokument. Es wird eine Frist von einem Tag für die Vorabinformation zwischen I.T. und dem Kunden vereinbart. Die An- und Restzahlungen werden dann entsprechend ihrer Fälligkeiten - die Anzahlung 7 Tage nach Buchung- und soweit der Sicherungsschein übergeben ist, unter Wahrung der Frist für die Vorabinformation abgebucht.

4. Leistungen

4.1 Die vertraglich geschuldeten Leistungen von I.T. ergeben sich ausschließlich aus dem Inhalt der Buchungsbestätigung in Verbindung mit der für die betreffende Reise geltenden Leistungsbeschreibung im Prospekt und den in der Reisebestätigung verbindlich aufgeführten Sonderwünschen als Vorgabe des Kunden, welchen I.T. zugestimmt hat.

4.2 Wird auf Wunsch des Kunden von I.T. ein individueller Reiseablauf organisiert, so ergibt sich die Leistungsverpflichtung von I.T. ausschließ-

lich aus dem entsprechenden konkreten Angebot an den Kunden in Verbindung mit der entsprechenden Reisebestätigung.

4.3 Leistungsträger (z. B. Seminarhäuser, Agenturen, Hotels, Transportunternehmen, Referenten, usw.) und Reisebüros sind von I.T. nicht bevollmächtigt, Zusicherungen zu geben oder Vereinbarungen zu treffen, die über die Reiseausschreibung oder die Reisebestätigung von I.T. hinausgehen oder im Widerspruch dazu stehen oder den bestätigten Inhalt des Reisevertrages abändern.

5. Preis- und Vertragsänderungen nach Vertragsschluss

5.1 I.T. behält sich vor, den Reisepreis nachträglich einseitig zu erhöhen, wenn die Erhöhung des Reisepreises sich unmittelbar aus einer tatsächlich erst nach Vertragsschluss erfolgten und bei Abschluss des Vertrages nicht vorhersehbaren a) Erhöhung des Preises für die Beförderung von Personen aufgrund höherer Kosten für Treibstoff oder anderer Energieträger, b) einer Erhöhung der Steuern und sonstigen Abgaben für vereinbarte Reiseleistungen, wie Touristenabgaben, Hafen- oder Flughafenengebühren, oder c) einer Änderung der für die betreffende Pauschalreise geltenden Wechselkurse ergibt. Der Reisepreis wird in den genannten Fällen in dem Umfang geändert, wie sich die Erhöhung der in a) bis c) genannten Faktoren pro Person auf den Reisepreis auswirkt. Sollte dies der Fall sein, wird I.T. den Kunden umgehend auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail) klar und verständlich über die Preiserhöhung und deren Gründe unterrichten und hierbei die Berechnung der Preiserhöhung mitteilen. Eine Preiserhöhung ist nur wirksam, wenn sie den in diesem Absatz genannten Anforderungen entspricht und die Unterrichtung des Kunden nicht später als 20 Tage vor Reisebeginn erfolgt. Eine Preiserhöhung, die ab dem 20. Tage vor dem vereinbarten Abreiseterrain verlangt wird, ist unwirksam. Auf die Verpflichtung des Veranstalters zur Preissenkung nach Ziff. 5.2 wird ausdrücklich hingewiesen.

5.2 Da Ziff. 5.1 die Möglichkeit einer Erhöhung des Reisepreises vorsieht, kann der Kunde eine Senkung des Reisepreises verlangen, wenn und soweit sich die in Ziff. 5.1 unter a) bis c) genannten Faktoren nach Vertragsschluss und vor Reisebeginn geändert haben und dies zu niedrigeren Kosten von I.T. führt. Hat der Kunde mehr als den hiernach geschuldeten Betrag gezahlt, ist der Mehrbetrag von I.T. zu erstatten. I.T. darf von dem zu erstattenden Mehrbetrag die ihr tatsächlich entstandenen Verwaltungskosten abziehen.

5.3 I.T. behält sich vor, nach Vertragsschluss andere Vertragsbedingungen als den Reisepreis einseitig zu ändern, wenn die Änderungen unerheblich sind und nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt werden (z. B. bei Flugzeitenänderungen um bis zu 3 Stunden, angemessene und zumutbare Routenänderungen). I.T. hat den Kunden hierüber unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail) klar, verständlich und in hervorgehobener Weise über die Änderung zu unterrichten. Die Änderung ist nur wirksam, wenn sie diesen Anforderungen entspricht und vor Reisebeginn erklärt wird.

5.4 Erhebliche Preis- und Vertragsänderungen: Übersteigt die in Ziff. 5.1 vorbehaltene Preiserhöhung 8 % des Reisepreises, kann I.T. sie nicht einseitig vornehmen. I.T. kann indes dem Kunden eine entsprechende Preiserhöhung anbieten und verlangen, dass er innerhalb einer von I.T. bestimmten Frist, die angemessen sein muss, (1) das Angebot zur Preiserhöhung annimmt oder (2) seinen Rücktritt vom Vertrag erklärt. Das Angebot zu einer Preiserhöhung kann nicht später als 20 Tage vor Reisebeginn unterbreitet werden. Kann I.T. die Reise aus einem nach Vertragsschluss eingetretenen Umstand nur unter erheblicher Änderung einer der wesentlichen Eigenschaften der Reiseleistungen (Art. 250 § 3 Nr. 1 EGBGB) oder nur unter Abweichung von besonderen Vorgaben des Kunden, die Inhalt der Vertrages geworden sind, verschaffen, so gilt Satz 2 dieser Ziff. 5.4 entsprechend, d. h. I.T. kann dem Kunden die entsprechende andere Vertragsänderung anbieten und verlangen, dass der Kunde innerhalb einer von I.T. bestimmten Frist, die angemessen sein muss, (1) das Angebot zur Vertragsänderung annimmt oder (2) seinen Rücktritt vom Vertrag erklärt. Das Angebot zu einer solchen sonstigen Vertragsänderung kann nicht nach Reisebeginn unterbreitet werden.

5.5 I.T. kann dem Kunden in ihrem Angebot zu einer Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung nach 5.4 wahlweise auch die Teilnahme an einer anderen Pauschalreise (Ersatzreise) anbieten, über die I.T. den Kunden nach Art. 250 § 10 EGBGB zu informieren hat.

5.6 Nach dem Ablauf einer von I.T. nach 5.4 bestimmten Frist gilt das Angebot zur Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung als angenommen.

5.7 Tritt der Kunde nach 5.4 vom Vertrag zurück, findet § 651h Abs. 1 S. 2 und Abs. 5 BGB entsprechend Anwendung.

6. Rücktritt durch den Kunden, Umbuchungen, Ersatzpersonen

6.1 Der Kunde kann jederzeit vor Reisebeginn vom Vertrag zurücktreten. Maßgeblich ist der Zugang der Rücktrittserklärung bei I.T. Es wird empfohlen, den Rücktritt schriftlich oder in Textform (etwa per E-Mail) zu erklären.

6.2 Wenn der Kunde zurücktritt, verliert I.T. den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis, kann jedoch eine angemessene Entschädigung verlangen, die I.T. wie folgt, je nach Rücktrittszeitpunkt des Kunden, wie folgt festgelegt hat:

bis 30. Tag vor Reiseantritt:	20 % des Reisepreises
ab 29. bis 22. Tag vor Reiseantritt:	30 % des Reisepreises
ab 21. bis 15. Tag vor Reiseantritt:	45 % des Reisepreises
ab 14. bis 7. Tag vor Reiseantritt:	60 % des Reisepreises
ab 6. Tag vor Reiseantritt/ bei Nichtantritt:	90 % des Reisepreises

Es steht dem Kunden stets frei, nachzuweisen, dass I.T. ein Schaden überhaupt nicht oder nur in wesentlich niedrigerer Höhe als der berechneten Pauschalen entstanden ist

6.3 I. T. empfiehlt den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung und einer Versicherung zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit.

6.4 Ein rechtlicher Anspruch des Kunden auf Umbuchungen (Änderungen hinsichtlich des Reiseterrains, des Reiseziels, des Ortes des Reiseantritts, der Unterkunft oder Beförderungsart) besteht nicht. Werden auf Wunsch des Kunden dennoch nach der Buchung der Reise Umbuchungen vorgenommen, kann I.T. bis zum 22. Tag vor Reiseantritt ein Umbuchungsentgelt von Euro 50,- pro Umbuchungsvorgang erheben. Danach sind Änderungen nur nach vorherigem Rücktritt vom Reisevertrag unter gleichzeitiger Neuanmeldung unter den in Ziff. 6.2 und 6.3 genannten Bedingungen möglich. Es bleibt dem Kunden unbenommen, nachzuweisen, dass kein oder nur ein geringerer Schaden als Euro 50,- bei der Umbuchung anfiel.

6.5 Sollte der Kunde die Reise nicht antreten können, kann er innerhalb einer angemessenen Frist vor Reisebeginn auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail) erklären, dass statt seiner ein Dritter in die Rechte und Pflichten aus dem Reisevertrag eintritt. Die Erklärung ist in jedem Fall rechtzeitig, wenn sie I.T. nicht später als sieben Tage vor Reisebeginn zugeht. I.T. kann dem Eintritt des Dritten widersprechen, wenn dieser Dritte die vertraglichen Reiseerfordernisse nicht erfüllt. Tritt ein Dritter in den Vertrag ein, haften er und der Kunde gegenüber I.T. als Gesamtschuldner für den Reisepreis und die durch den Eintritt des Dritten entstehenden Mehrkosten. I.T. darf eine Erstattung von Mehrkosten nur fordern, wenn und soweit diese angemessen und ihm tatsächlich entstanden sind. I.T. hat dem Kunden einen Nachweis darüber zu erteilen, in welcher Höhe durch den Eintritt des Dritten Mehrkosten entstanden sind.

7. Nicht in Anspruch genommene Leistungen

Nimmt der Kunde einzelne Reiseleistungen, die I.T. ihm ordnungsgemäß angeboten hat, infolge vorzeitiger Rückreise, wegen Krankheit oder aus anderen Gründen, die ausschließlich vom Kunden zu vertreten sind, nicht in Anspruch, so besteht kein Anspruch auf anteilige Rückerstattung des Reisepreises.

8. Rücktritt und Kündigung durch I.T.

8.1 I.T. kann bis 21 Tage vor dem vereinbarten Reisebeginn wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl vom Vertrag zurücktreten und die Reise absagen, wenn sie in der jeweiligen vorvertraglichen Unterrichtung diese Zahl beziffert sowie den Zeitpunkt, bis zu welchem vor dem vertraglich vereinbarten Reisebeginn dem Kunden spätestens die Rücktrittserklärung zugegangen sein muss, angegeben hat, und in der Reisebestätigung nochmals diese Zahl und die späteste Rücktrittsfrist angibt.

8.2 Gleichermaßen kann I.T. von dem vereinbarten Reisebeginn vom Vertrag zurücktreten, wenn I.T. aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände an der Erfüllung des Vertrages gehindert ist.

9. Obliegenheiten des Kunden, Seminare und Gesundheit

9.1 Der Kunde muss I. T. unverzüglich informieren, wenn er die erforderlichen Reiseunterlagen nicht bis 8 Tage vor Reisebeginn oder in dem von I. T. genannten Zeitraum erhalten hat oder wenn seine Unterlagen oder Flugtickets falsche Angaben, etwa bezüglich personenbezogener Daten, enthalten. Insbesondere falsch geschriebene Namen können zur Nichtmitnahme durch eine Fluggesellschaft oder zu Problemen bei der Einreise führen, wenn ein Flug mitgebucht wurde.

9.2 Der Kunde ist zur Beachtung der ihm in der Reiseausschreibung und / oder den übermittelten Reiseunterlagen enthaltenen Hinweisen, insbesondere der von I. T. übermittelten Reise- und Gesundheitstipps, verpflichtet. Es obliegt dem Kunden, vor der Reise ggf. unter Einbeziehung fachkundigen ärztlichen Rates selbst zu prüfen und überprüfen zu lassen, ob eine Teilnahme an den Kursen mit der jeweiligen körperlichen Verfassung vereinbar ist und diese die von der Reise vorgesehene Heilbehandlung, insbes. Ayurveda-Behandlungen, zulässt.

9.3 Der Kunde ist verpflichtet, bei aufgetretenen Leistungsstörungen im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen mitzuwirken, eventuelle Schäden zu vermeiden oder gering zu halten.

9.4 Der Kunde hat selbst sicherzustellen, dass er am Abreiseort rechtzeitig erscheint, insbesondere bei Eigenreise durch selbst gebuchte Flüge. Bei Letzteren muss sich der Kunde mindestens drei Stunden vor Abflug am Flughafen einfinden, um Check-In, Sicherheitskontrollen und ggf. Gesundheits-Checks rechtzeitig passieren zu können. Ebenso sollte bei der Eigenbuchung von Anschlussflügen ein erheblicher zeitlicher Spielraum eingeplant werden und möglichst ein Tarif gewählt werden, bei dem Umbuchungen jederzeit kostenfrei oder zu geringen Kosten möglich sind.

10. Weitere Obliegenheiten des Kunden, Mängel, Gepäckverspätung

10.1 Der Kunde hat auftretende Mängel unverzüglich anzuzeigen und um Abhilfe innerhalb angemessener Frist zu ersuchen. Dies kann gegenüber der Reiseleitung oder unter der unten genannten Adresse / Telefonnummer geschehen. Soweit I. T. infolge einer schuldhaften Unterlassung der Anzeige nach Satz 1 nicht Abhilfe schaffen konnte, ist der Kunde nicht berechtigt, die in § 651m BGB bestimmten Rechte geltend zu machen oder nach § 651n BGB Schadensersatz zu verlangen. Verlangt der Kunde Abhilfe, hat I. T. den Reisemangel zu beseitigen. I. T. kann die Abhilfe nur verweigern, wenn sie unmöglich ist oder unter Berücksichtigung des Ausmaßes des Reisemangels und des Wertes der betroffenen Reiseleistung mit unverhältnismäßigen Kosten verbunden ist. I. T. kann in der Weise Abhilfe schaffen, dass sie eine gleich- oder höherwertige Ersatzleistung erbringt. Kann I. T. die Beseitigung des Mangels verweigern und betrifft der Mangel einen erheblichen Teil der Reiseleistungen, hat I. T. Abhilfe durch angemessene Ersatzleistungen anzubieten.

10.2 Gepäckschäden, Zustellungsverzögerungen bei Gepäck oder Gepäckverlust im Zusammenhang mit Flügen sind nach internationalen Übereinkommen binnen 7 Tagen bei Gepäckverlust und binnen 21 Tagen bei Gepäckverspätung nach Aushändigung des Gepäcks anzuzeigen, wobei empfohlen wird, unverzüglich an Ort und Stelle die Verlust- oder Schadensanzeige bei der zuständigen Fluggesellschaft zu erheben und den Schaden dann auch nochmals schriftlich geltend zu machen. Darüber hinaus ist der Verlust, die Beschädigung oder die Fehlleitung von Reisegepäck der örtlichen Reiseleitung oder I. T. gegenüber anzuzeigen, wenn reiserechtliche Gewährleistungsansprüche geltend gemacht werden.

10.3 Wird eine Reise infolge eines Mangels erheblich beeinträchtigt, kann der Kunde den Vertrag kündigen. Die Kündigung ist erst zulässig, wenn I. T. eine ihr vom Kunden bestimmte angemessene Frist hat verstreichen lassen, ohne Abhilfe zu leisten. Der Bestimmung einer Frist bedarf es nur dann nicht, wenn die Abhilfe von I. T. verweigert wird oder wenn die sofortige Abhilfe notwendig ist. Wird der Vertrag vom Kunden gekündigt, so behält I. T. hinsichtlich der erbrachten und der zur Beendigung der Reise noch zu erbringenden Reiseleistungen den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis; Ansprüche des Kunden nach § 651i Abs. 3 Nr. 6 und 7 BGB bleiben unberührt.

11. Pass- und Visumerfordernisse, Gesundheitsvorschriften

11.1 I. T. informiert jeden Kunden über Pass- und Visumerfordernisse und gesundheitspolizeiliche Formalitäten (z. B. polizeilich vorgeschriebene Impfungen, Atteste, Gesundheitsnachweise, z. B. erforderliche

Covid-19-Tests oder Impf- und Gesundheitsnachweise) des Bestimmungslandes, die für die Reise und den Aufenthalt erforderlich sind, einschließlich der ungefähren Fristen für die Erlangung von Visa.

11.2 Derzeit sind für die Anreise zu den Kursorten in Europa für Deutsche lediglich ein gültiger Personalausweis oder Reisepass und keine Visa nötig. Bezüglich aller anderen Länder informiert I. T. den jeweiligen Kunden im Reisekatalog oder in separaten, vorvertraglichen Informationen über die obigen Bestimmungen, die für das jeweilige Reiseland gültig sind, sowie über die ungefähren Fristen zur Erlangung der für die Reise notwendigen Unterlagen.

11.3 Der Kunde ist für die Einhaltung aller für die Durchführung der Reise wichtigen Vorschriften selbst verantwortlich. Alle Nachteile, die aus dem Nichtbefolgen dieser Vorschriften erwachsen, z. B. die Zahlung von Rücktrittskosten, gehen zu seinen Lasten, ausgenommen, wenn sie durch eine schuldhaft falsche- oder Nichtinformation von I. T. bedingt sind.

11.4 Der Kunde sollte sich über die von I. T. gegebenen Informationen hinaus über Infektions- und Impfschutz sowie andere Prophylaxemaßnahmen rechtzeitig informieren und ggf. ärztlichen Rat zu Thrombose- und anderen Gesundheitsrisiken einholen. Auf allgemeine Informationen, insbesondere bei den Gesundheitsämtern, reisemedizinisch erfahrenen Ärzten, Tropenmedizinern (z. B. Internetseite des Bernhard-Nocht-Institutes in Hamburg), reisemedizinischen Informationsdiensten oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird (unabhängig von 11.1) verwiesen.

12. Informationspflichten über Identität des ausführenden Luftfahrtunternehmens

I. T. ist gemäß EU-VO Nr. 2111/05 verpflichtet, den Kunden über die Identität des jeweiligen Luftfahrtunternehmens sämtlicher im Rahmen der gebuchten Reise zu erbringenden Flugbeförderungsleistungen bei Buchung zu informieren. Steht die ausführende Fluggesellschaft bzw. die ausführenden Fluggesellschaften zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest, so muss I. T. diejenige Fluggesellschaft/en nennen, die die Flugbeförderung wahrscheinlich durchführen wird und sicherstellen, dass der Kunde unverzüglich Kenntnis der Identität erhält, sobald diese feststeht bzw. diese feststehen. Gleiches gilt, wenn die ausführende Fluggesellschaft wechselt. I. T. muss unverzüglich alle angemessenen Schritte einleiten, um sicherzustellen, dass der Kunde so rasch wie möglich über den Wechsel unterrichtet wird. Die Liste der Fluggesellschaften mit einem Flugverbot in der EU, ist auf der Internetseite https://transport.ec.europa.eu/transport-themes/eu-air-safety-list_de einsehbar.

13. Haftung und Haftungsbeschränkung

Die vertragliche Haftung von I. T. für Schäden, die keine Körperschäden sind und nicht schuldhaft herbeigeführt werden, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt. Die genannten Haftungsbeschränkungen gelten nicht für Ansprüche, die nach Montrealer Übereinkommen gegeben sind.

14. Datenschutz und Widerspruchsrechte des Kunden

14.1 Über die Verarbeitung seiner personenbezogenen Daten informiert I. T. den Kunden in der Datenschutzerklärung auf der Website und bei Kontaktaufnahme im Datenschutzhinweis. I. T. hält bei der Verarbeitung personenbezogener Daten die Bestimmungen des BDSG und der DSGVO ein. Personenbezogene Daten sind alle Daten, die sich auf eine Person persönlich beziehen und sie identifizieren (z. B. Name, Anschrift, E-Mail-Adresse). Diese Daten werden verarbeitet, soweit es für die angemessene Bearbeitung der Anfrage oder Buchungsanfrage des Kunden, zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder für die Vertragserfüllung aus dem Reisevertrag erforderlich ist. Die Datenverarbeitung ist nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DSGVO zu den genannten Zwecken zulässig. Die Daten werden ohne die ausdrückliche Zustimmung des Kunden nicht an nicht berechtigte Dritte weitergegeben. Der Kunde hat jederzeit die Möglichkeit, seine gespeicherten personenbezogenen Daten abzurufen, über sie Auskunft zu verlangen, sie ändern, berichtigen oder löschen zu lassen, ihre Verarbeitung einschränken zu lassen, ihrer Verarbeitung zu widersprechen, sie übertragen zu lassen oder sich bei einer Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung zu beschweren (sämtliche Rechte der Art. 15 bis 20 DSGVO). Die Daten werden gelöscht, wenn sie für die Vertragserfüllung nicht mehr

erforderlich sind oder wenn ihre Speicherung gesetzlich unzulässig ist. Sofern personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gem. Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DSGVO verarbeitet werden, hat der Kunde das Recht, gem. Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung der personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus seiner besonderen Situation ergeben. Der Kunde kann unter der Adresse info@inside-travel.com mit einer E-Mail von seinem Widerspruchsrecht Gebrauch machen oder I. T. unter der unten genannten Adresse kontaktieren.

14.2 Mit einer Nachricht an info@inside-travel.com kann der Kunde auch der Nutzung oder Verarbeitung seiner Daten für Zwecke der Werbung, Markt- oder Meinungsforschung oder zu Marketingzwecken jederzeit kostenfrei widersprechen.

15. Sonstiges, Hinweise Streitbeilegung

15.1 Auf das gesamte Vertrags- und Rechtsverhältnis zwischen dem Kunden und I. T. findet ausschließlich deutsches Recht Anwendung. Soweit der Kunde Kaufmann oder juristische Person des privaten oder des öffentlichen Rechtes oder eine Person ist, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland hat, oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als Gerichtsstand der Sitz von I. T. vereinbart.

15.2 Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen dieser Allgemeinen Reisebedingungen hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Reisevertrages zur Folge.

15.3 Die Europäische Kommission stellt eine Online-Streitbeilegungs-Plattform zur außergerichtlichen Beilegung von verbraucherrechtlichen Streitigkeiten für im elektronischen Rechtsverkehr geschlossene Reiseverträge bereit, die der Kunde unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr> findet. I. T. nimmt nicht an einer Streitbeilegung vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil und ist auch nicht verpflichtet, an solchen Verfahren teilzunehmen. Ein internes Beschwerdeverfahren existiert nicht.

inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Veranstalter:

INSIDE TRAVEL GMBH

Klaus-Honauer-Str. 1, D-83512 Wasserburg a. Inn

Tel.: (08071)2781, Fax: (08071)5824,

E-Mail: info@inside-travel.com Internet: www.inside-travel.com

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 09:00–12:30 Uhr & 14:00–17:30 Uhr.

Notrufnummer für Reisen in den Reiseunterlagen

USt.-ID gem. § 27a UStG: DE 131199860

Wesentliche Merkmale der Dienstleistung: Reiseveranstaltung

Reiseveranstalter-Haftpflichtversicherung:

Nürnberger Versicherungs AG, 90334 Nürnberg

Telefon: (0911) 531 6666, Telefax: (0911) 531 3206

Räumlicher Geltungsbereich der Versicherung: weltweit.

Auf den Reisevertrag findet deutsches Recht Anwendung

(siehe Ziff. 15.1).

*Meditation, Yoga, Kreativ-Workshops,
Ferien-Seminare:*

*Erleben Sie die Vielfalt
von Inside Travel
mit allen Sinnen!*

inside  travel

Reisen für dich. Zu dir.

Inside Travel GmbH

Klaus-Honauer-Straße 1
83512 Wasserburg am Inn

Tel. +49 (0)80 71 / 27 81

Fax +49 (0)80 71 / 58 24

www.inside-travel.com

info@inside-travel.com