

JUBILÄUMSAUSGABE

inside travel

Reisen für dich. Zu dir.

2025

Alleine reisen.
Gemeinschaft erleben.

Yoga- & Qigongreisen
Ayurvedareisen
Meditations- &
Kreativreisen

40
JAHRE
1985-2025

www.inside-travel.com



Wie alles begann im Jahre 1985

Wir laden Euch ein, diese kleine Geschichte zu genießen.

Von der Geburt von Inside Travel und dem turbulenten Weg bis hin zu einem besonderen und erfolgreichen Reiseveranstalter.

40

JAHRE
1985-2025

ZUR FEIER
UNSERER JUBILÄUMSAUSGABE
40 JAHRE „REISEN FÜR DICH.
ZU DIR“.

EINE KLEINE GESCHICHTE ZUR
ENTSTEHUNG VON
INSIDE TRAVEL.

Unser Gründer von Inside Travel, Peter Stolz, geboren im Jahre 1950 in München, hat nach der klassischen Schulausbildung und den Höhen und Tiefen des Erwachsen-werdens, sein Berufsleben mit dem Verkauf von Bahn- und Flugtickets gestartet. Danach als Reisebüromitarbeiter und -veranstalter (ca. 10 Jahre) alles von der Pike auf gelernt. Somit war der Grundstein an Wissen gelegt. Dank der Berufserfahrung im Tourismus hat Peter Stolz bei einem großen Reiseveranstalter im Eiltempo Karriere gemacht. War viel auf Reisen und hat viel von der Welt gesehen.

Persönliche Umstände führten ihn mit Anfang dreißig zur inneren Reflexion und er dachte sich: Das kann nicht Alles sein!

Dies war der Impuls zur Therapie und der erste Schritt in die Selbsterfahrung. Er bekam gesundheitliche Probleme und begab sich auf die Suche nach alternativen Heilmethoden.

Im Jahre 1983 inspirierte ihn ein Seminar am Fuße des Stromboli-Vulkans (Italien) mit Schwerpunkten aus der Humanpsychologie z.B.: Rebirthing, Bioenergetik, kombiniert mit verschiedenen aktiven und stillen



- Gründung: TIT – Trans Inside Travel GmbH
- Erste Kataloge mit einer Stückzahl von 1000 Exemplaren, eigenständig gestaltet und im Wohnzimmer mit der Familie für den Versand vorbereitet.
- Erstes Seminarzentrum in Arillas (Korfu) - Gründung vom Uranos-Club

1985



- Das Offene Programm wurde geboren unter dem Motto: „Ferien meditativ“
- Umzug des Ouranos Club's von Arillas in den Nachbarort Agios Stephanos.
- Neuer Seminar- und Meditationsraum gebaut
- Das offene Programm wurde erweitert unter dem Motto: „Ferien meditativ & kreativ“

1988



- Der Erfolg vom Offenen Programm auf Korfu wurde immer mehr spürbar
- Weitere Kontakte aufgebaut zu anderen Zentren mit ähnlichen Philosophien (z.B. die Casa El Morisco in Andalusien wurde mit aufgenommen)

1994

Meditationstechniken. Diese Erfahrungen ließen ihm die Liebe zu sich selbst finden und die Erfüllung in der Gemeinschaft spüren. Das waren zwei intensive Wochen, die sein Leben prägten.

Inspiziert von dieser Reise, kamen ihm die Gedanken, Ferien und Selbsterfahrung miteinander zu verbinden. Deswegen startete er Anfang 1984 mit der Organisation von Wochenendseminaren in Deutschland und Österreich. Dies war der Beginn der „REISE ZU DIR SELBST“, so auch der langjährige Titel in vielen Publikationen.

Im Februar 1985 gründete Peter Stolz sein erstes Unternehmen mit dem Namen TIT - TRANS INSIDE TRAVEL - Eine andere Art Ferien zu erleben.

Bereits ein halbes Jahr zuvor traf er sich in München mit einem griechischen Geschäftspartner, der auf Korfu lebte und ähnliche Ideen hatte. Im Winter 1984/85 fuhr Peter Stolz das erste Mal nach Korfu und gemeinsam gründeten sie den Uranos-Club. Rasch wurden die Küche und der erste Gruppenraum gebaut, sowie die ersten Unterkünfte von verschiedenen griechischen Eigentümern angemietet.

Mit der ersten Gruppe im Mai 1985 öffnete der Uranos-Club - als erstes Therapiezentrum im Mittelmeerraum unter deutscher Leitung - seine Pforten. Waren es im ersten Jahr nur vier Seminare, wuchs das Interesse mehrerer Therapeuten, die Peter Stolz auf vielen Seminaren als Teilnehmer kennenlernte.

So wuchs Eines nach dem Anderen. Nach drei Jahren wurde parallel zu den Therapiegruppen ein offenes Programmangebot kreiert mit dem Namen „Ferien meditativ“ und später „Ferien kreativ“.

In den darauffolgenden Jahren wurde der Name in OURANOS CLUB, was so viel wie „Himmel“ auf Griechisch heißt, geändert und Peter Stolz fand neue Partner auf Korfu und verkaufte seine Anteile um sich ganz auf seine Firma in Deutschland zu konzentrieren und diese weiter aufzubauen.

Der Weg war nun gefestigt und konnte durch Mithilfe seiner Frau Elisabeth, die er 1987 im Ouranos Club kennenlernte, erweitert werden. Die Katalog-Stückzahl vergrößerte sich inkl. der Werbeschaltungen bei den passenden Medien, spirituellen Veranstaltungen und Reisemessen. Einige neue Reiseziele wurden mit auf-

genommen, zahlreiche neue KursleiterInnen deren Ideen man sich teilte, kamen dazu und so wuchs das Unternehmen und wechselte den Namen 2014 zu Inside Travel - Reisen für dich. Zu dir.

Inzwischen ist Inside Travel stetig gewachsen und sein Sohn Maximilian Stolz (seit 2010 bei Inside Travel) wurde ein wichtiges Mitglied dieses Unternehmens und übernahm die Firma im Jahre 2021.

Seit nun 40 Jahren ist Inside Travel ein Reise- und Seminarveranstalter mit ganzheitlichen Reisen im Angebot. Unser Kundenstamm ist nicht nur National sondern auch International ... größtenteils Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Wir möchten uns hiermit von Herzen für Euer Vertrauen bedanken und unter dem Motto: Wertvolle Freizeit bewusst und sinnvoll zu gestalten ... werden wir weiterhin für Euch tolle Reiseziele entdecken und versuchen von ganzem Herzen Eure Reise-wünsche zu Erfüllen. Jeder von Euch ist Einzigartig und verdient eine wertvolle Auszeit.

OHNE VIELE WORTE,
DANKE FÜR EURE TREUE UND
VERTRAUEN.



- Erster Katalog in Farbe in Zusammenarbeit mit einer Druckerei produziert
- Weitere Zentren kamen dazu: Ilíochos Center in Pílion und die Sommerakademie auf Zakynthos
- Programmweiterung mit Meditativen Wüstenreisen
- Umzug vom heimischen Wohn-Büro in neue, eigenständige Räumlichkeiten mit den ersten Mitarbeitern.

1998



- Neue Zentren ergänzten unser Angebot: u.a. Mythos Corfu - Aphrodite Beach Hotel, Zypern - Lykia Lodge, Türkei
- Programm wurde durch Wal- & Delfinreisen, sowie Ayurveda-Reisen erweitert.
- Neuer Firmenname: Inside Travel GmbH

2014



- Zentrum Philoxenia auf Kreta kommt ins Programmangebot
- Mittlerweile über 100 verschiedene Seminare pro Jahr mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- Inside Travel bleibt Familienunternehmen

2020

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 **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.

Bei uns sind Sie und Ihre Wünsche einzigartig.
Ihre Bedürfnisse stehen bei uns im Vordergrund. Blättern Sie los und
finden Sie Ihren Traumurlaub! Alles andere erledigen wir für Sie.

Ihre Reise-Experten von Inside Travel:



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 10:00–17:00 Uhr.

ZIELE

SCHWERPUNKTE

GRIECHENLAND

Ouranos Club Korfu												6 – 15
Mythos Corfu Korfu												16 – 21
Zentrum Philoxenia Kreta												22 – 27
SOAK Sommerakademie Zakynthos												28 – 29
Iliochoos Center Pilion												30 – 31

ZYPERN

Aphrodite Beach Hotel | Zypern 32 – 37

TÜRKİ

LYKIA lodge | Lykische Küste 38 – 39

SPANIEN

CASA EL MORISCO | Andalusien  40 – 41

SRI LANKA & INDIEN

Neu: Villa Lanka Pearl I Balabitiya - Sri Lanka												42 – 43
ANANDA Ayurveda Resort Kosgoda - Sri Lanka												44 – 45
Nikki's Nest Kerala - Indien												46 – 47
Somatheeram Resort Kerala - Indien												48 – 49

ÖSTERREICH

Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein																50 – 51
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---------

Reiseversicherung	52
Reisebedingungen	54 – 55



OURANOS CLUB

Korfu | Griechenland



40 Jahre
Ouranos
Club

MEDITATION

KREATIV

YOGA

TAI CHI & QI GONG

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGUNG ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

WASSERSPORT ✓

„So unfassbar nette und herzerwärmende Menschen. Richtig gutes und frisches, vegetarisches Essen. Tolle Unterkünfte mit Blick zum Meer oder in die Olivenhaine. Offenes Programm so vielfältig und erfüllend.“

Gästemeinung 2024

Ein Ort für die Sinne und der Begegnungen

Der Ouranos Club ist seit 40 Jahren ein Ort der Begegnung und Lebensfreude für Menschen jeden Alters. Die offene und familiäre Atmosphäre lädt ein, leicht mit interessanten Menschen und Gleichgesinnten in Kontakt zu 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 am Abend. Genießt wundervolle Augenblicke, gönnt Euch eine Auszeit, die Körper, Geist und Seele berührt und lasst Euch von der Schönheit der Natur verzaubern.





UMGEBUNG

Das große Clubgelände mit seinen 20.000 qm² umfasst fünf Meditationsräume, Seminarhaus und Haupthaus, jeweils mit eigener Küche und die Kreativwerkstatt. Umgeben von Olivenhainen liegt das Gelände auf einer Landzunge zwischen zwei Dörfern mit deren langen Sandstränden, Agios Stefanos und Arillas, die beiden Strände sind in 10 Gehminuten gut zu erreichen.

WOHNEN

Apartments in vier 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, C und L unterscheiden sich durch die Größe, Lage sowie Alter der Ausstattung.

ESSEN UND TRINKEN

Vegetarisches und veganes Frühstück- und Abendbuffet im clubeigenen Restaurant mit Sonnenterrasse. Softdrinks, Tee und Kaffee inklusive. Wein und Bier zu moderaten Preisen.

GEGEN GEBÜHR

- Wöchentliche Workshops (2-3 Tage, ca. 2 Std. pro Tag; vor Ort zubuchbar)
- zahlreiche Ferien-Seminare
- Einzelbehandlungen (Massagen, Channeling, Tarot, Cranio Sacral u.v.m.)
- Sportangebote von externen Partner (Tauchen, Mountainbike, Wassersport).
- griechische Klimaschutzsteuer (vor Ort in Bar zu zahlen): € 1,50 pro Nacht/Zimmer (Stand 2024)

TIPP FÜR ALLEINREISENDE:

Kein EZ-Zuschlag:

03.05. – 17.05. & 27.09. – 18.10.2025

Halber EZ-Zuschlag:

17.05. – 31.05.2025

(nur gültig nur für das offene Programm)

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 600

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 & Vegane **Halbpension** (Frühstück- & Abendbuffett) 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/L p.P. € 100

Jubiläums-Frühbucherrabatt: 5 %

Bei Buchung bis zum 31.01.2025.

Wiederholerrabatt: 10 %

Bei 2. Buchung im gleichen Jahr

(nur gültig für das offene Programm)

ÖFFNUNGSZEITEN

03.05. – 18.10.2025

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	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	5
Wasser °C	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16	

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche

Preisgruppen und Zimmer-Kategorien		Nebensaison 03.05. – 17.05.25 27.09. – 18.10.25	Hauptsaison 17.05. – 27.09.25
A	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 630	€ 690
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 600	€ 660
B	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 680	€ 720
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 640	€ 680
C	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 710	€ 760
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 670	€ 720
L	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 720	€ 770

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

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.



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

Gästemeinung 2024



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
- Klangschalen Meditation
- Bogenschiessen

Wöchentlich wechselnde Workshops können gegen Gebühr vor Ort dazugebucht werden.

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

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



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

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30		Stille Meditation mit Flöte	Pilates	Yoga	Yoga	Qi Gong
10:30			Mit dem Körper kommunizieren	Tanz dein Tarot - Biodanza trifft Tarot	Meine Intuition	Lieder aus aller Welt
11:00 – 14:00	11:00 bis 12:00 Vorstellung des Workshop	Wanderung Cap Drastis über Avliotes	Malen	Malen	Malen	Malen
11:00 – 14:00		Zurück mit dem Boot	Speckstein	Speckstein	Speckstein	Speckstein
18:00			Kundalini Meditation			
20:30	Begrüßung und Vorstellung des Programms	Klangschalenmeditation	Mantrasingen	Trommeln	Bazar und Happy Dance Night	Ausklang der Woche und Verabschiedung

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.



SCHAMANISCHES FRÜHLINGS-SEMINAR

10.05. – 17.05.2025

Anja Thrun

Eine wundervolle Frühlingswoche auf der magischen Insel Korfu lädt uns ein unsere Sinne zu erwecken und die Fülle und Schönheit des Lebens zu genießen. Eine werteschätzende Atmosphäre eröffnet Räume der natürlichen Selbstentfaltung und Freude am reinen Sein. Schamanische Trommelreisen, Trancetanz, Energie- und Körperübungen, Naturrituale und eine schamanische Vollmonderemonie begleiten uns durch die Woche und helfen das eigene Potential zum Erblühen zu bringen.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 01 | € 1140

BUCHUNGS-TIPP

OUC 01: Bei Buchung bis 31.01.2025 erhalten Sie € 50 Rabatt.



DIE DREI SCHÄTZE DER KULTIVIERUNG: HALTUNG, ATMUNG & BEWUSSTSEIN

10.05. – 17.05.2025

Alexandra Prase-Dreßler

Der Qigong Transformationskette folgend wird das Programm über den Körper zur Atmung bis zum mentalen Training aufgebaut. So kommen sowohl ein forderndes körperliches Training, tiefe Dehnungen, Haltungsausrichtung als auch reinigende Atemtechniken aus verschiedenen Traditionen zum Einsatz, die dann in Achtsamkeit und Meditation münden. Ein rhythmischer Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe. Dieses Programm ist auch als 5-tägiger Bildungsurlaub anerkannt.

Kurszeit: ca. 6 Std./Tag | OUC 02 | € 1230


BESEELT - FREI UND VERBUNDEN!

17.05. – 24.05.2025

Dr. Bettina Reiffer-Wiesel & Dr. Thomas Wiesel

In der wundervollen Umgebung von Korfu begleiten wir Dich auf der wichtigsten Reise deines Lebens: der Reise zu Dir selbst. Auf dieser Reise erlebst Du berührende Erfahrungen, die Körper, Geist und Seele befreien und Dir zugleich eine tiefe Verbundenheit mit den Wurzeln deines Seins schenken. Im lebendigen Austausch mit der Gruppe, Einzelgesprächen, Meditationen und spielerisch-kreativen Elementen vertieft Du die heilende Beziehung zu Dir selbst und zu Deinen Mitmenschen - frei und verbunden!

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 03 | € 1180

BUCHUNGS-TIPP

OUC 03: Bei Buchung bis 31.01.2025 erhalten Sie € 60 Rabatt.



HERZENSSACHE – YOGA- & TANZURLAUB AM MEER

24.05. – 31.05.2025

Ursula Anthropolos

Verbunden mit unserer Herzenskraft, können wir glücklich und gesund leben. Das Herz immer wieder auf Neue öffnen und uns dem natürlichen Liebesfluss anvertrauen, ermöglicht Versöhnung und Leichtigkeit.

Mit Movement Medicine tanzen, Kundaliniyoga, aktiven Atemmeditationen und Mantra singen schenkt Du Dir eine Woche in Gemeinschaft verbunden sein, die Seele baumeln lassen und den eigenen Bedürfnissen Raum gebend in diesem grünen Inselparadies.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 05 | € 1050

BUCHUNGS-TIPP

OUC 05: Bei Buchung bis 31.01.2025 erhalten Sie € 60 Rabatt.



YOGA RETREAT: AUFATMEN

17.05. – 24.05.2025

Kyra Dimopoulos-Dimminger

Atem ist Lebensglück! Die Bedeutung der Atmung kann kaum überschätzt werden. Sie beeinflusst unsere Vitalität, unser Nervensystem und unseren Gemütszustand. In dieser Yogawoche nehmen wir uns Zeit aufzuatmen und lernen spielerisch verschiedenste Atemtechniken kennen, um uns zu beruhigen, zu reinigen, um Angst zu lösen und um uns glücklich zu machen. Komm mit auf diesen wohlthuenden Trip mit Deiner körperlichen Glücksdroge.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 04 | € 1310


FRÜHLINGSZAUBER: DANSEVITA TANZSEMINAR

24.05. – 31.05.2025

Matthias Hotz

Tanzend erleben wir Frische und Vitalität und verbinden uns mit der blühenden Natur um uns herum. Dieser Workshop bietet eine intensive tänzerische Erfahrung und die Möglichkeit Körper und Geist zu erfrischen und zu stärken. Durch bewusste Bewegung und achtsame Präsenz finden wir neue Wege uns auszudrücken. Dabei ist es möglich Momente tiefen inneren Friedens zu erfahren. Erlebe die Schönheit der Insel und die transformative Kraft des Tanzes in diesem einzigartigen Seminar.

Kurszeit: ca. 3 Std./Tag | OUC 06 | € 955


ENTDECKE DICH UND DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

31.05. – 07.06.2025

Karin Simon

Erlebe die transformative Kraft der meditativen Reisen und der inneren Entspannung. Erlebe den Perspektivwechsel mittels Familienaufstellung. Sing und tanz mit dem Herzschlag von Mutter Erde. Spüre, wie sich Deine Lebenseinstellung positiv wandeln wird. Am Meer wirst Du unter der griechischen Sonne auftanken.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 07 | € 1170



INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

LIEBE IST LEBEN – TRAINING

31.05. – 07.06.2025

Spersa Kreis

Dieses Training unterstützt Dich darin mit Menschen zu arbeiten und sie zu begleiten. Es ist ein Liebes- und Beziehungstraining für Liebe, Partnerschaft und Sexualität. Dieses Training unterstützt Dich darin mit Menschen zu arbeiten und sie zu begleiten. Lerne, die Teilnehmer in einen achtsamen Raum für sich und andere zu führen, um erfüllende Beziehungen in ihr Leben einzuladen. Erfahre, wie Du Teilnehmer in Seminaren und Einzelsitzungen durch ihren Transformationsprozess führen kannst, damit sie tiefere Ebenen ihres Seins entdecken.

Kurszeit: ca. 7-8 Std./Tag | OUC 08 | € 1170



ACHTSAMKEITSTRaining – KOMPAKT (MBSR)

07.06. – 14.06.2025

Dr. Kirstin Luppe

Mit Neugier, Leichtigkeit und Selbstmitgefühl üben wir uns darin äußere Geschehnisse sowie Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen - ohne uns dabei in Bewertungen oder Sorgen zu verlieren. Dadurch erfahren wir, wie sich neue Perspektiven eröffnen; wie wir unser Leben gelassener, freudiger und selbstbestimmter gestalten können. Wissenschaftlich fundierte Theorie sowie verschiedene Achtsamkeitsübungen in Stille und in Bewegung und ein offener, vertrauensvoller Erfahrungsaustausch bilden die Kursstruktur.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 09 | € 1200



YOGA- & QI GONG FRÜHLINGS-EVENT "LIGHT OF CORFU"

07.06. – 14.06.2025

Sylvia-Saida Arnolds

8 Tage Erholung pur - endlich richtig regenerieren, neue Lebenskraft und Vitalität auf-tanken, umgeben von schöner Natur direkt am Meer, das glasklar im Sonnenlicht funktelt. Eine ganz besondere Auszeit für Dich! Morgens vor dem Frühstück von 8.15 bis 9.45 Uhr praktizieren wir Qigong, das neue Lebensenergie schenkt und ab 17.00 Uhr beginnt die entspannte, neue Kraft und Beweglichkeit aufbauende Yoga Einheit von 2 Stunden in dem schönen Yoga Raum über dem Meer.

Kurszeit: ca. 3,5 Std./Tag | OUC 10 | € 1005



QI GONG ZUM AUFTANKEN UND ENTSPANNEN

14.06. – 21.06.2025

Monika Zopf & Margot Knapp

Qi Gong ist eine Quelle von Harmonie, Vitalität und innerer Freude! Beim gemeinsamen Üben werden wir an diesem schönen Ort Präsenz in der Gegenwart und umfassendes Wohlfühl erleben: Einfach zu erlernende Bewegungen (im Sitzen, Stehen, Gehen) und kleine Meditationseinheiten stärken unsere Mitte und harmonisieren alle Funktionskreise im Körper. Wir lernen, Körper und Geist zu entspannen und das Fließen des Qis in uns wahrzunehmen und zu genießen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 11 | € 950



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

21.06. – 28.06.2025

Monika Gössl & Thomas Meyer

Diese Reise zum Herzen wird dich begeistern, wenn Du Deine Ausstrahlung gezielt verändern möchtest, um Fülle, Leichtigkeit, Freude und deine*n 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 gemeinsame 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 12 | € 1350



EINE REISE DURCH DIE ELEMENTE – QIGONG, TANZ UND MEHR ...

28.06. – 05.07.2025

Rotraud Wanner

Wir machen uns in dieser Woche mit dem „Schatz des Qigong“ auf den Weg zu Entschleunigung, Entspannung, und harmonischer Balance. In Verbindung mit der Weisheit der taoistischen Fünf Elemente und allen Sinnen in herrlicher Natur und in unserem freundlichen Seminarraum aktivieren wir revitalisierende, verjüngende Energien. Eine Auszeit, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele stärkt erwartet Dich.

Kurszeit: ca. 4-4,5 Std./Tag | OUC 13 | € 1090



VOM KOPF INS HERZ – EINE REISE ZU DIR SELBST

12.07. – 19.07.2025

Clair Dalloz

Tauche ein in eine transformative Yoga-Erfahrung, die Dich aus dem hektischen Alltag in die Stille deines Herzens führt. Inmitten der beruhigenden Natur lade ich Dich ein, den Kopf loszulassen und das Herz zu öffnen. Während dieses intensiven Retreats erwarten Dich Yoga- Atem- und Meditationspraktiken, die darauf abzielen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Kurszeit: ca. 5-5,5 Std./Tag | OUC 14 | € 1230



BODY JOY – TANZ, YOGA & BODYWORK

12.07. – 19.07.2025

Janos Grimm

Wir tanzen frei: Unsere eigene Natur. SOUL MOTION und ECSTATIC DANCE. Das Wilde und das Feine, und alles was wir sind und werden wollen. Wir kultivieren Tag für Tag das Wach-Sein und die Klarheit mit Yoga und Breathwork. (Kundalini-Yoga, Hatha Yoga, Shiva-Shakti Yoga.) Wir lernen und genießen feine und achtsame tiefe Berührungen in Massage-Sessions. (Esalen-Massage). Wir genießen die Gruppe und die Inspiration. Es gibt viel freie Zeit um einfach nur zu sein. Urlaub am Meer und Raum für Dich.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 15 | € 1230



BUCHUNGS-TIPP

OUC 15: Bei Buchung bis 15.01.2025 erhalten Sie € 120 Rabatt.

SOMMER-CELEBRATION: DAS LEBEN FEIERN, DIE LIEBE LEBEN

26.07. – 02.08.2025

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 16 | € 1250

BUCHUNGS-TIPP

OUC 16: Bei Buchung bis 31.03.2025 erhalten Sie € 90 Rabatt.



KUNDALINI YOGA WOCHE MIT YIN YOGA UND BECKENBODENTRAINING

02.08. – 09.08.2025

Susanne Hofmann

Die Yoga-Sutras besagen, dass wir, wenn wir geistig, körperlich oder emotional ausgeglichen sind, unser wahres, naturgemäß glückliches Potential leben. In diesem Sinne darfst Du auf der wunderschönen Insel Korfu auftanken. Du lernst mit Hilfe dieser Techniken mit Stress umzugehen, in Deine Mitte zu kommen um Dein wahres Potential zu entfalten.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 17 | € 1200

BUCHUNGS-TIPP

OUC 17: Bei Buchung bis 28.02.2025 erhalten Sie € 100 Rabatt.



TROMMELRETREAT FÜR FRAUEN

02.08. – 09.08.2025

Astrid Schweska

Fokus: Emotionale Heilung verletzter Weiblichkeit. Fühle Dich eingeladen, Dich mit Deiner tiefsten weiblichen Essenz und Deiner urweiblichen Kraft zu verbinden. Dieses Retreat ist für Frauen, die bereit sind, in ihre volle Kraft zu treten und ihre weibliche Energie in all ihren Facetten zu entfalten. Die Heilkraft der Trommel, lupenreine Pflanzenessenzen, geistige Heilweisen und naturverbundene Rituale unterstützen dabei.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 18 | € 1160

BUCHUNGS-TIPP

OUC 18: Bei Buchung bis 28.02.2025 erhalten Sie € 100 Rabatt.



FLOW OF LOVE: TANTRA & CHAKRADANCE

02.08. – 09.08.2025

André Sadjadian (Nirvan) & Patricia Faci (Lluvia)

Wir laden Dich ein, auf eine magische tantrische Reise durch Deine sieben Chakren. Mit tantrischen Übungen, Chakradance, Atemarbeit, Massagen, Yoga, Meditation, Soundhealing und viel Gemeinschaft bringen wir Dein Energiesystem zurück in den natürlichen Fluss der Liebe und des Lebens. Komm mit uns und erfahre Leichtigkeit, Selbstliebe und Lebensfreude. Vor der Anmeldung laden wir Dich zu einem kurzen Vorgespräch ein.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 19 | € 1270

BUCHUNGS-TIPP

OUC 19: Bei Buchung bis 30.06.2025 erhalten Sie € 100 Rabatt.



BEFREIT LIEBEN – KASCHMIRISCHES TANTRA

23.08. – 30.08.2025

Elisabeth Bott

Ein Seminar mit Inhalten und Praktiken des Kaschmirischen Tantra. Mit Lasya Tandava und Kaschmirischer Massage können wir den Körper und das Sein auf magische Weise in vollkommener Freiheit erleben. Ein Tantrischer Erfahrungsraum, der in der Tiefe das Herz berührt, sowie den Körper in Vibration bringt. Gemeinsam tauchen wir in die Liebe ein, um die Fülle und das Feuer im Herzen zu befreien.

Kurszeit: ca. 6 Std./Tag | OUC 20 | € 1260

BUCHUNGS-TIPP

OUC 20: Bei Buchung bis 31.05.2025 erhalten Sie € 60 Rabatt.



TANZ ALS MEDITATION – LEICHTIGKEIT DES SEINS ERLEBEN

30.08. – 06.09.2025

Beate Glauner-Klos & Verena Baldinger

Meditation des Tanzes, Yoga, Schwimmen, Ausflüge und Atem ... Wir integrieren Gebärden, Stille und Achtsamkeitsübungen in unsere Tanzzeit. Keine Vorerfahrungen im Tanz nötig. Es ist ein Weg nach innen, zu Freude, Tiefe, Leichtigkeit, geborgen in der Gruppe. Wir beginnen mit Körper- und Yogaübungen. Eine Meditation führt uns nach innen. Vormittags und abends tanzen wir zu Musik aus aller Welt. Der Nachmittag am Meer gehört der Seele oder Inselausflügen.

Kurszeit: ca. 4,5-5 Std./Tag | OUC 21 | € 1060



DANCE OF THE PHOENIX

30.08. – 06.09.2025

Janos Grimm

Soul Motion ist freies Tanzen und kreatives Ritualfeld. Der Phoenix öffnet uns den Kreislauf von werden und vergehen, von Loslassen und neu beginnen. Eine wunderschöne Fusion von Bewegungsfreude, Spiritualität und Kreativität erwartet dich! Im Tanz kannst du das Leben genießen, heilen, aufräumen und Dich mit Deinem und unseren Herzen verbinden. In Gesprächs-Ritualen tauschen wir uns aus und bewegen ganz konkrete Impulse um alles zu bewegen, was uns bewegt.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 22 | € 1230

BUCHUNGS-TIPP

OUC 22: Bei Buchung bis 15.01.2025 erhalten Sie € 120 Rabatt.



EMPOWER YOURSELF: EINE REISE IN DEINE VOLLE SELBSTWIRKSAMKEIT

06.09. – 13.09.2025

Markus Gruber

Erlebe eine transformative Woche der Selbsterfahrung auf Korfu. Sehnt Du Dich nach Ruhe, Klarheit und Entschleunigung? Begib Dich auf die Reise vom Kopf ins Herz. Lass Deine Alltagsrollen hinter Dir, entdecke Deine Einzigartigkeit und löse Dich von limitierenden Mustern. Mithilfe von achtsamer Selbstreflexion & Meditation fokussierst Du Dich auf den wichtigsten Menschen Deines Lebens: DICH.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 23 | € 1229

BUCHUNGS-TIPP

OUC 23: Bei Buchung bis 30.06.2025 erhalten Sie € 200 Rabatt



TANTRAURLAUB - „MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN“

13.09. – 20.09.2025

Angela Mecking & Ralf Lieder

Dieses Seminar ist die ideale Verbindung von Tantra und Urlaub: Mittels tantrischen Ritualen und Übungen, kraftvollen Meditationen, entspannenden Massagen, Lachyoga, Atemübungen und sinnlichen Begegnungen wirst Du innerlich und äußerlich berührt. 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 24 | € 1260



Ferien-Seminare

ACHTSAMES YOGA, ATEMTECHNIK UND EINE PRISE PILATES

13.09. – 20.09.2025

Iris Bendick & Ulrike Drechsler

Aus dem Kopf ins Herz, zurück zur Quelle: Wir kombinieren achtsames Hatha/Ayur Yoga mit ruhigen Atemtechniken u.a. Butyko. „Yoga mit Herz“ lässt Dich wieder bei Dir selbst ankommen. Entdecke kraftvolles Pilates für deinen Rücken und erfahre an diesem herrlichen Ort die richtige Balance zwischen Muskelkraft und Dehnung. Peter Hess® Therapieklangschalen fördern Deine Tiefenentspannung. Erlebe Ruhe in der Meditation und finde Deine innere Stille.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | OUC 25 | € 989

BUCHUNGS-TIPP

OUC 25: Bei Buchung bis 25.05.2025 erhalten Sie € 50 Rabatt.



HATHA- & AUGEN YOGA SEMINAR

13.09. – 20.09.2025

Martina Hiltl

Möchtest Du eine ganze Woche auf Korfu am Meer Hatha- und Augen Yoga zertifiziert von den Krankenkassen üben? In nur einer Woche kannst Du mehr Beweglichkeit, Ausgeglichenheit finden und besser sehen. Mit einmaligen, auf Dich und Deine Augen abgestimmten Hatha- und Augen Yoga Übungen werden Deine Schultern, Rücken und Immunkraft gestärkt, die Hormone ins Gleichgewicht gebracht, sowie deine Sehstärke verbessert. Tägliche Augen Yoga Spaziergänge am Meer sind dabei inbegriffen.

Kurszeit: ca. 3-5 Std./Tag | OUC 26 | € 1230

BUCHUNGS-TIPP

OUC 26: Bei Buchung bis 01.02.2025 erhalten Sie € 30 Rabatt.



BRASILILIEN TRIFFT GRIECHENLAND – BRASILIENISCHE KREISTÄNZE

20.09. – 27.09.2025

William Valle

In diesem Seminar wird William Valle uns eine Sammlung seines Repertoires seiner Choreografien beibringen, die in seinen ersten sechs Heften enthalten sind, die hauptsächlich für brasilianische Musik aus verschiedenen Epochen gemacht wurden. 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 27 | € 1060

BUCHUNGS-TIPP

OUC 27: Bei Buchung bis 30.04.2025 erhalten Sie € 100 Rabatt.



TANZEN, MEER & MORE

20.09. – 27.09.2025

Carmen Merstadt

Dich erwartet eine *bewegte* Woche mit Tanz (Power.of.Life-dance und WAVE), Meditation, Yoga, und mehr. Tage um ganz bei DIR anzukommen, deine Akkus aufzutanken und deinen Sommer zu verlängern. Wenn Du Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft hast, dann gönne dir eine Insel (aus)Zeit und fühl Dich von Herzen willkommen (Frauen & Männer).

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 28 | € 1110

BUCHUNGS-TIPP

OUC 28: Bei Buchung bis 01.05.2025 erhalten Sie € 50 Rabatt.



ICH TRAGE MEINE TRAUER ANS MEER

27.09. – 04.10.2025

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 29 | € 1110

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.



DIE CLOWNIN AM MEER! VOM GLÜCK DER UNVOLLKOMMENHEIT.

27.09. – 04.10.2025

(nur für Frauen)

Kristina Mohr

Sonne, Clownspiel, Strand & Schabernack... was für eine traumhafte Auszeit! Genüsslich am Meer sein - spielen und faulenzen. Lachen und Staunen. Urlaub mit dem Zauber der roten Nase verbinden? Auja! Das sanfte Clownin-Erwachen führt Dich zu Deiner ureigenen Kraft, um in Lebensfreude und neuer Energie zu baden. Schalte Dein Denken aus und hüpf in ein verschmitztes Abenteuer - mit „Glücks-Übung“ und Schabernack. Schelmisches Frauen-Seminar unter behutsamer Anleitung. Vorerfahrung nicht nötig, Widerstände willkommen! **Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | OUC 30 | € 1080**



HEAL & RECEIVE – EIN RETREAT ZUR TRANSFORMATION & HEILUNG

11.10. – 18.10.2025

Stephanie Hagemann

Unterstützt und getragen von diesem wunderbaren Ort begeben wir uns auf unsere eigene Heilreise, wir lernen unsere Geschenke anzunehmen, und bei uns anzukommen und zu sein. Hindernisse auf dem Weg zu uns selbst werden in Leichtigkeit transformiert. Wie innen so aussen. Körperübungen, Transformationsarbeit, Meditation, Musik und Tanz helfen dabei erfüllt und authentisch zu SEIN.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 31 | € 1450

BUCHUNGS-TIPP

OUC 31: Bei Buchung bis 31.01.2025 erhalten Sie € 200 Rabatt.



BIODANZA-GLÜCK TRIFFT TAROT IM HERBSTGLANZ

11.10. – 18.10.2025

Naveen Li

Erlebe die einzigartige Kombination von Biodanza und Tarot! Dieser Workshop vereint Musik, Tanz und Licht-Arbeit, um die Weisheit der Tarotkarten auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene zu erfahren. Das Tarot spiegelt die Natur des Lebens wider und unterstützt dich dabei, deine inneren Prozesse besser zu verstehen. Lass dich von den Archetypen inspirieren, finde eine tiefere Verbindung zu Dir selbst und genieße den Herbstzauber, sowie Momente der Stille auf Korfu.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | OUC 32 | € 930

BUCHUNGS-TIPP

OUC 32: Bei Buchung bis 01.03.2025 erhalten Sie € 70 Rabatt.



ACHTSAMKEIT - VERTIEFUNGSEMINAR

11.10. – 18.10.2025

Dr. Kirstin Luppe

Wir wissen bereits um die positive, verändernde Kraft der Achtsamkeit, dass innerer Frieden auch unabhängig von äußeren Geschehnissen möglich ist. In unserem herausfordernden Alltag verlieren wir uns dennoch oft in Sorgen und Ängsten oder fallen in alte, gewohnheitsmäßige Denk- und Verhaltensmuster zurück. Durch gemeinsame Praxis, Erfahrungsaustausch, theoretische Inputs und Zeiten der Stille vertiefen wir unsere Achtsamkeitspraxis. Wir erfahren die Kostbarkeit jeden Augenblicks – wir erfahren uns selbst!

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 33 | € 1200

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

P.P. ab € 930

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):
€ 30 - € 40 pro Person & Woche
Preisgruppe B (eingeschränkter Meerblick):
€ 20 - € 40 pro Person & Woche
Preisgruppe C (Meerblick, bessere Ausstattung): € 60 - € 70 pro Person & Woche
- **Teilnahme am Ferien-Seminar**
- **Vegetarische Halbpension**
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu**

SONDERAKTION

Kein EZ-Zuschlag:

03.05. – 17.05. & 27.09. – 18.10.2025

JUBILÄUMS-FRÜHBUCHERRABATT: 5 %

Bei Buchungen bis zum 31.01.2025.

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 Ferien – Seminare 2025

Termine 2025	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
10.05. – 17.05.	Schamanisches Frühlingssseminar – Zeit zu erblühen	Anja Thrun	OUC 01	€ 1140
10.05. – 17.05.	Die drei Schätze der Kultivierung: Haltung, Atmung & Bewusstsein	Alexandra Prase-Dreßler	OUC 02	€ 1230
17.05. – 24.05.	Beseelt: frei und verbunden!	Dr. Bettina Reiffer-Wiesel & Dr. Thomas Wiesel	OUC 03	€ 1180
17.05. – 24.05.	Yoga Retreat: Aufatmen	Kyra Dimopoulos-Dimminger	OUC 04	€ 1310
24.05. – 31.05.	*Herzenssache*: Yoga- & Tanzurlaub am Meer	Ursula Anthropolos	OUC 05	€ 1050
24.05. – 31.05.	Frühlingszauber: DanseVita Tanzseminar	Matthias Hotz	OUC 06	€ 955
31.05. – 07.06.	Entdecke dich und die Leichtigkeit des Seins	Karin Simon	OUC 07	€ 1170
31.05. – 07.06.	Liebe ist Leben – Training	Spersa Kreis	OUC 08	€ 1170
07.06. – 14.06.	Achtsamkeitstraining – Kompakt (MBSR)	Dr. Kirstin Luppe	OUC 09	€ 1200
07.06. – 14.06.	Yoga- & Qi Gong Frühlingsevent “Light of Corfu“	Sylvia-Saida Arnolds	OUC 10	€ 1005
14.06. – 21.06.	Qi Gong zum Auftanken und Entspannen	Monika Zopf & Margot Knapp	OUC 11	€ 950
21.06. – 28.06.	MatrixPower® „Reise zum Herzen“ mit Venusritual zur Heilung der Liebe	Monika Gössl & Thomas Meyer	OUC 12	€ 1350
28.06. – 05.07.	Eine Reise durch die Elemente – Qigong, Tanz und mehr...	Rotraud Wanner	OUC 13	€ 1090
12.07. – 19.07.	Vom Kopf ins Herz – eine Reise zu dir selbst	Claire Dalloz	OUC 14	€ 1230
12.07. – 19.07.	Body Joy – Tanz, Yoga & Bodywork	Janos Grimm	OUC 15	€ 1230
26.07. – 02.08.	Sommer-Celebration: Das Leben feiern, die Liebe leben	Frank Fiess	OUC 16	€ 1250
02.08. – 09.08.	Kundalini Yoga Woche mit Yin Yoga und Beckenbodentraining	Susanne Hofmann	OUC 17	€ 1200
02.08. – 09.08.	Trommelretreat für Frauen	Astrid Schweska	OUC 18	€ 1160
02.08. – 09.08.	Flow of Love: Tantra & Chakradance	André Sadjadian (Nirvan) & Patricia Faci (Lluvia)	OUC 19	€ 1270
23.08. – 30.08.	Befreit Lieben - Kaschmirisches Tantra	Elisabeth Bott	OUC 20	€ 1260
30.08. – 06.09.	Tanz als Meditation – Leichtigkeit des Seins erleben	Beate Glauner-Klos & Verena Baldinger	OUC 21	€ 1060
30.08. – 06.09.	Dance of the Phoenix	Janos Grimm	OUC 22	€ 1230
06.09. – 13.09.	Empower Yourself: Eine Reise in Deine volle Selbstwirksamkeit	Markus Gruber	OUC 23	€ 1229
13.09. – 20.09.	Tantraurlaub – „Mit allen Sinnen genießen“	Angela Mecking & Ralf Lieder	OUC 24	€ 1260
13.09. – 20.09.	Achtsames Yoga, Atemtechnik und eine Prise Pilates	Iris Bendick & Ulrike Drechsler	OUC 25	€ 989
13.09. – 20.09.	Hatha- & Augen Yoga Seminar	Martina Hiltl	OUC 26	€ 1230
20.09. – 27.09.	Brasilien trifft Griechenland – Brasilianische Kreistänze	William Valle	OUC 27	€ 1060
20.09. – 27.09.	Tanzen, Meer & More	Carmen Merstadt	OUC 28	€ 1110
27.09. – 04.10.	Ich trage meine Trauer ans Meer	Karin Simon	OUC 29	€ 1110
27.09. – 04.10.	Die Clownin am Meer! Vom Glück der Unvollkommenheit	Kristina Mohr	OUC 30	€ 1080
11.10. – 18.10.	Heal & Receive – Ein Retreat zur Transformation & Heilung	Stephanie Hagemann	OUC 31	€ 1450
11.10. – 18.10.	Biodanza-Glück trifft Tarot im Herbstglanz	Naveen Li	OUC 32	€ 930
11.10. – 18.10.	Achtsamkeits-Vertiefungsseminar	Dr. Kirstin Luppe	OUC 33	€ 1200



Wir übernehmen auf Wunsch für Sie:



Die Organisation Ihres Seminars von der Ausschreibung bis zur Buchungsabwicklung nach Ihren individuellen Wünschen.



Die Verhandlung mit den jeweiligen Leistungsträgern (Hotels, Zentren, Transfer- und Fluggesellschaften).



Die Erstellung eines speziellen Anmeldeformulars nur für Ihre Ausschreibung.



Die kostenfreie Werbung in unserem Jahreskatalog: "Reisen für dich. Zu dir."



Eine kostenlose & ausführliche Detailbeschreibung des Seminars samt Vita des Kursleiters auf unsere Homepage.



Den Prospekt- und Unterlagenversand.



Eine individuelle Telefonberatung über Seminarinhalt, Ort und Unterkünfte.



Die Beratung und Reservierung der verschiedenen Anreisemöglichkeiten.



Die Reise- und Seminarbestätigung in schriftlicher Form.



Ein Abrechnungsverfahren nach Ihren individuellen Wünschen.



Das Haftungsrisiko gemäß den gesetzlichen Bestimmungen des deutschen Reiseveranstaltergesetzes.



Die Insolvenzversicherung zur Reisepreisabsicherung.



Wir beraten Sie gern:
info@inside-travel.com



MYTHOS CORFU

Korfu | Griechenland

MEDITATION

KREATIV

YOGA

TAI CHI & QI GONG

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGUNG ✓

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 2024

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 befindet 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 eigenes 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 um 19:00 Uhr 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.
- griechische Klimaschutzsteuer (vor Ort in Bar zu zahlen):
€ 1,50 pro Nacht/Zimmer (Stand 2024)

Vor Ort zubuchbar:

Das offene Programm wird ergänzt durch wechselnde Workshops, die vor Ort vorgestellt und bezahlt werden (dienstags bis freitags je 2 Std. gegen Gebühr ca. € 80).

TIPP FÜR ALLEINREISENDE:

Kein EZ-Zuschlag:

03.05. – 10.05. & 11.10. – 18.10.2025

Halber EZ-Zuschlag:

10.05. – 17.05. & 04.10. – 11.10.2025
(nur gültig für das offene Programm)

z.B. 7 Nächte zu zweit im Studio

p.P. ab € 610

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, Nachtsch inkl. alkohol-freier 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

Wiederholerrabatt: € 50

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

ÖFFNUNGSZEITEN

03.05. – 18.10.2025

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	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 03.05. – 24.05.25 04.10. – 18.10.25	Hauptsaison 24.05.-28.06.25 30.08.-04.10.25	Zwischensaison 28.06. – 30.08.25
1	Studio gelbes und teilw. rosa Haus, 1. oder 2. Etage (seitlicher Meerblick)	€ 680	€ 750	€ 730
2	Studio gelbes und rosa Haus, EG / 1. Etage oder 2. Etage (teilw. seitlicher Meerblick, nur in der 1./2. Etage)	€ 640	€ 710	€ 690
3	Studio rosa oder teilw. gelbes Haus Erdgeschoss oder 1. Etage	€ 610	€ 680	€ 660

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.



Mythos Corfu, für mich „home away from home“ eine gelungene Mischung aus familiärer Atmosphäre, tollen Impulsen und spannenden Gästen...
Gästemeinung 2024

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
- 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. Der Kreativ-Garten wird monatsweise von verschiedenen KünstlerInnen mit unterschiedlichen Schwerpunkten geleitet, z. B.:

- Malen (Acryl, Aquarell, Seide)
 - Zeichnen und Skizzieren
 - Marmor- und Specksteinbearbeitung
 - Land- und Strandart
- (Material zum Selbstkostenpreis.)



Beispiel für einen Wochenplan mit offenen 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	Sonntagsmatinee 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 Mantrien 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

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

14.06. – 21.06.2025

Astrid Brütsch & Donat Curti

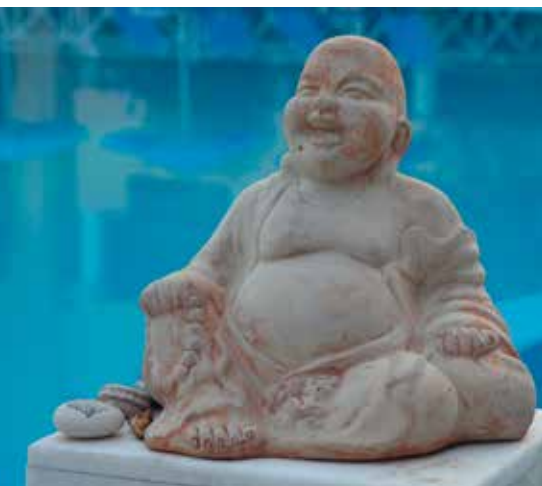
Möchtest Du Deine Vitalität erneuern, Dich durch die intensiven Naturkräfte, dank der achtsamen Bewegung und der Beruhigung des Geistes nähren lassen? Durch tägliches Üben von Tai Ji und Qi Gong im Freien wird es Dir möglich, in den Fluss der Lebensenergie einzutauchen und Dich mit dem großen Ganzen 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 01 | € 1030



INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.



WEGE ZUM LICHT

21.06. – 28.06.2025

Jeannette Krüsenberg

Es wird Zeit, neue Wege zu gehen und Dich mit Deinem inneren Licht zu verbinden, um deine Gaben sichtbar zu machen. Es wird Zeit, aus starren Sichtweisen herauszuwachsen und Dein Bewusstsein genau darauf auszurichten, was Du ab jetzt erschaffen möchtest. Du entdeckst Deine medialen Fähigkeiten und lernst Deinem inneren Wissen zu vertrauen. Das, was Deiner Schwingung nicht mehr entspricht, darf gehen und Deine Essenz hervortreten.

Kurszeit: ca. 3 Std./Tag | MYC 02 | € 1035

BUCHUNGS-INFO

MYC 02: Kein Abendessen inkludiert.

BUCHUNGS-TIPP

MYC 02: Bei Buchung bis 28.02.2025 erhalten Sie € 40 Rabatt.



YIN YOGA – KÖRPERARBEIT: SCHÖPFEN AUS DER EIGENEN MITTE

05.07. – 12.07.2025

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 03 | € 1080



RELAX & RENEW – URLAUBSWOCHES MIT KUNDALINI YOGA

19.07. – 26.07.2025

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 04 | € 945

BUCHUNGS-INFO

MYC 04: Kein Abendessen inkludiert.



ASHTANGA YOGA FÜR EINSTEIGER

26.07. – 02.08.2025

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 05 | € 1065



Ferien-Seminare

ASHTANGA YOGA IM MYSORE STYLE

02.08. – 09.08.2025

Marcell Laudahn

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit Korfu. 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 06 | € 1065



BUCHUNGS-TIPP

MYC 05 & MYC 06 buchen und € 100 sparen.

YIN YOGA – KÖRPERARBEIT: SCHÖPFEN AUS DER EIGENEN MITTE

30.08. – 06.09.2025

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 07 | € 1080



INTEGRATION FRÜHER PRÄGUNGEN – PROZESSORIENTIERTES INTENSIVSEMINAR

06.09. – 13.09.2025

Bodhi Marion Kotowski

Wie wir ins Leben kommen prägt uns von Anfang an. In diesem Seminar geht es um Schritte der Lösung früher Traumata, Stärkung gesunder liebevoller Beziehungen, Bindung und Verbindung. Frühe Muster die uns bis in die Gegenwart beeinflussen werden erforscht. Das sichere willkommen-heißende nährnde kleine Gruppenformat von bis zu 5 Personen dauert je nach Größe der Gruppe zwischen zweieinhalb bis dreieinhalb Tage.

Kurszeit: ca. 6 Std./Tag | MYC 08 | € 1085



BUCHUNGS-INFO

MYC 08: Kein Abendessen inkludiert. Seminar auf Deutsch & Englisch buchbar.

OM AUF KORFU: ZEIT FÜR YOGA – ZEIT FÜR DICH

20.09. – 27.09.2025

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 09 | € 1060



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 945

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 Frühstücksbuffet und 6x vegetarisches Abendessen (Donnerstag Abend ohne Abendessen) - Vorspeisen und Salatteller, Hauptspeise, Nachtisch inkl. alkoholfreier Getränke
- MYC 02 & MYC 04 & MYC 08: nur Frühstück
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu

YOGA & HEILSAMES SINGEN – DER EIGENEN LEBENSMELODIE FOLGEN

27.09. – 04.10.2025

**Regine Steffens
& Christina
Paffrath-
Hennemann**

Ich (Regine) schätze an Christina ihre klare, liebevolle und kompetente Präsenz. Ich (Christina) schätze die heilsame und Verbindung schaffende Wirkung des Singens mit Regine. In diesem Seminar werden wir uns ganzheitlich menschlichen Wachstums-Chancen zuwenden. Wir singen rhythmische, ruhige Lieder und Mantren aus verschiedenen Kulturen. Mit einem vielfältigen Angebot von Übungen aus dem Vini-Yoga werden Atem und sanft fließende Bewegungen einfühlsam verbunden.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 10 | € 1095



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: 6 bis 30 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).



MYTHOS CORFU Ferien-Seminare 2025

Termine 2025	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
14.06. – 21.06.	Kraftvoll wie das Meer – Still wie der Olivenhain (Tai Ji & Qi Gong)	Astrid Brütsch & Donat Curti	MYC 01	€ 1030
21.06. – 28.06.	Wege zum Licht	Jeannette Krüssenberg	MYC 02	€ 1035 <i>nur Frühstück</i>
05.07. – 12.07.	Yin Yoga – Körperarbeit: Schöpfen aus der eigenen Mitte	Anke Richardon	MYC 03	€ 1080
19.07. – 26.07.	Relax & Renew – Urlaubswoche mit Kundalini Yoga	Sabine Utz	MYC 04	€ 945 <i>nur Frühstück</i>
26.07. – 02.08.	Ashtanga Yoga für Einsteiger	Marcell Laudahn	MYC 05	€ 1065
02.08. – 09.08.	Ashtanga Yoga im Mysore Style	Marcell Laudahn	MYC 06	€ 1065
30.08. – 06.09.	Yin Yoga – Körperarbeit: Schöpfen aus der eigenen Mitte	Anke Richardon	MYC 07	€ 1080
06.09. – 13.09.	Integration früher Prägungen – Prozessorientiertes Intensivseminar	Bodhi Marion Kotowski	MYC 08	€ 1085 <i>nur Frühstück</i>
20.09. – 27.09.	OM auf Korfu: Zeit für Yoga – Zeit für Dich	Ursi Otto	MYC 09	€ 1060
27.09. – 04.10.	Yoga & heilsames Singen – Der eigenen Lebensmelodie folgen	Regine Steffens & Christina Paffrath-Hennemann	MYC 10	€ 1095

Das Frühstück wird im nahegelegenen Cafe „Akrotiri“ - auf dem Grat mit Blick nach Arillas und St. Stefanos – serviert werden, wo auch die Gruppenaktivitäten stattfinden – das Abendessen im „Mythos Corfu“. Entfernung zu Fuß: ca. 20-25 Minuten. Auf Wunsch kann ein kostenloser Shuttleservice zu vereinbarten Zeiten eingerichtet werden.



ZENTRUM PHILOXENIA

Kreta | Griechenland

Direkt am
Meer!

YOGA

WANDERN

KREATIV

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGUNG

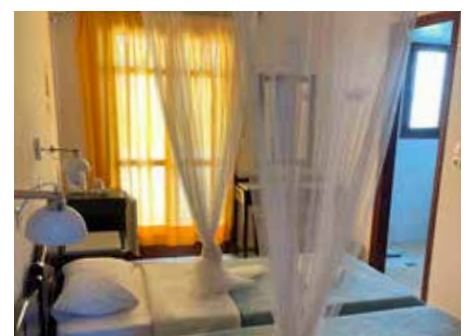
„Die magische Insel und die Kraftplätze von Kreta mit dem Offenen Programm und das vegetarische, mediterrane Essen lassen mich ganz schnell die ersehnte Erholung spüren.“

Gästemeinung 2024

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 Gruppenangebote, sowie eine Jurte für Massagen und Heilbehandlungen bieten den Rahmen für einen gleichsam erholsamen wie erlebnisreichen Urlaub.





UMGEBUNG

In drei Kilometern Entfernung liegt der lebendige Ferienort Plakias mit Cafés, Tavernen, Musik-Bars unter dem Sternenhimmel, Supermärkten und Geschäften.

Plakias ist umgeben von uralten Bergdörfern, tiefen Schluchten, imposanten Bergen und einer vielfältigen Küstenlandschaft mit kleinen Sandbuchten, meeresumtösende 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, landestypischen Hotel stehen 17 Gästezimmer mit eigenem Bad und WC sowie Balkon oder Terrasse zur Verfügung. **Wenige Minuten vom Hotel entfernt lädt kristallklares Wasser und zwei 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, mediterrane Vielfalt an Köstlichkeiten.

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

GEGEN GEBÜHR

- Mittagssnacks und Getränke im Hotel
- Ausflüge mit dem Bus, Boot oder Mietwagen
- geführte Extra-Wanderungen/Ausflüge
- Massagen/Behandlungen
- ein Abendessen in einer Strandtaverne mit griechisch-kretischer Life Musik
- Angebote von externen Partnern wie Reiten, Wassersport und Tauchen
- zahlreiche Ferien-Seminare

VOR ORT IN BAR ZU ZAHLEN

- Griechische Klimaschutzsteuer: € 1,50 pro Zimmer pro Nacht (Stand 2024)

TIPP FÜR ALLEINREISENDE

Kein EZ-Zuschlag:

12.04. – 26.04.2025

Halber EZ-Zuschlag:

21.06. – 28.06.2025

16.08. – 30.08.2025

01.11. – 08.11.2025

(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. € 690

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ** oder **EZ** (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am **offenen Programm** (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. € 610

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 150

EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

Zuschlag 1. Stock Meerblick/Zimmer: € 42

ÖFFNUNGSZEITEN

12.04. – 08.11.2025

Offenes Programm:

12.04. – 24.05. & 07.06. – 12.07.2025

16.08. – 30.08. & 13.09. – 08.11.2025

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 31.01.2025.

Das offene Programm



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.

Die wundbare Lage abseits vom Lärm, die familiäre Größe vom Hotel und das wunderbare, mediterrane Essen und die Ruhe. Das aktive offene Programm ist sehr zu empfehlen. Ich habe schon wieder für nächstes Jahr gebucht.

Gästemeinung 2024



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

- Yoga
- sanfte Körperübungen
- Minisprachkurs Griechisch
- freies Kreativangebot mit Farben und Naturmaterialien
- Griechische Märchen, Mythen und Anekdoten
- Meditationen & Mantrasingen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannung und Phantasie Reisen
- eine Halbtageswanderung
- Einführung in die griechischen Tänze



Beispiel für einen Wochenplan mit offenen 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 & Phantasie Reise		Griechischer Tanz	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 erholt, zufrieden und bereichert nach Hause.



BIODANZA RETREAT: TANZ INS LICHT

26.04. – 03.05.2025

**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 01 | € 1115



THE POWER OF NATURE: WANDERN – YOGA – MEDITATIONEN

17.05. – 24.05.2025

**Jana Giebe
Nirvair Akaal**

Im ruhigen Süden Kretas tauchen wir mit Kundalini Yoga und Meditation in Körper, Geist und Seele ein. Durch die Blütenpracht, der Duft und die Kraft der Berge Kretas erlangen wir Gesundheit, Harmonie, Ausgeglichenheit und Lebenslust. Unser Yogaspace wird im Haus, am Strand und in den Bergen Kretas sein. K-Yoga ist sehr dynamisch und auch für Anfänger geeignet, die Gemeinschaft trägt dich.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | KRE 04 | € 1145

BUCHUNGS-TIPP

KRE 04: Bei Buchung bis 31.01.2025 erhalten Sie € 60 Rabatt.



DIE LEBENSFREUDE WOCHEN 1

30.08. – 13.09.2025

**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 | € 1890

BUCHUNGS-INFO

KRE 06: 3x Abendessen pro Woche inkludiert.



YOGA & WANDERN

03.05. – 10.05. & 10.05. – 17.05.2025

**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 02 & 03 | € 1095

BUCHUNGS-TIPP

KRE 02 & KRE 03 buchen und € 100 sparen.



MAGISCHE KRAFTPLÄTZE KRETAS

14.06. – 21.06.2025

**Susanne Bousset &
Christian Geith**

Wir erleben die Kraft der wilden Bergwelt der Sfakia mit ihren Schluchten und auch der stillen 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 05 | € 995



YOGA MIT SINGEN & TANZEN

13.09. – 20.09.2025

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 genießen die Schönheit 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 07 | € 950



DIE LEBENSFREUDE WOCHE 2

20.09. – 27.09.2025

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 | € 1050

BUCHUNGS-INFO

KRE 08: 3x Abendessen inkludiert.



BIODANZA RETREAT: TANZ IN DER FÜLLE

11.10. – 18.10.2025

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 10 | € 1115



YOGA – KRAFTQUELLE FÜR KÖRPER & SEELE

27.09. – 04.10.2025

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 oder 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 | € 925



YOGA & WANDERN

18.10. – 25.10. & 25.10. – 01.11.2025

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 11 & 12 | € 1095

BUCHUNGS-TIPP

KRE 11 & KRE 12 buchen und € 100 sparen.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 925

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)
- KRE 06 & KRE 08: 3x Abendessen
- Obst auf dem Zimmer bei Ankunft
- kostenlos kretischer Kräutertee
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 610

Einzelzimmer-Zuschlag / Woche: p.P. € 150
(EZ sind DZ zur Alleinnutzung).

Zuschlag 1. Stock Meerblick/Zimmer: € 42

FRÜHBUCHERRABATT: 3 %

Bei Buchungen bis zum 31.01.2025.



ZENTRUM PHILOXENIA Ferien-Seminare 2025

Termine 2025	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
26.04. – 03.05.	Biodanza-Retreat: Tanz ins Licht	Andreas Müller & Gela Dunecke	KRE 01	€ 1115
03.05. – 10.05.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 02	€ 1095
10.05. – 17.05.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 03	€ 1095
17.05. – 24.05.	The Power of Nature: Wandern – Yoga – Meditationen	Jana Giebe Nirvair Akaal	KRE 04	€ 1145
14.06. – 21.06.	Magische Kraftplätze Kretas	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 05	€ 995
30.08. – 13.09.	Die Lebensfreude Wochen 1	Frithjof Krepp & Eva Gerigk	KRE 06	€ 1890
13.09. – 20.09.	Yoga mit Singen & Tanzen	Renate Luz	KRE 07	€ 950
20.09. – 27.09.	Die Lebensfreude Woche 2	Frithjof Krepp & Eva Gerigk	KRE 08	€ 1050
27.09. – 04.10.	Yoga – Kraftquelle für Körper & Seele	Bärbel Lehmann	KRE 09	€ 925
11.10. – 18.10.	Biodanza-Retreat: Tanz in der Fülle	Andreas Müller & Gela Dunecke	KRE 10	€ 1115
18.10. – 25.10.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 11	€ 1095
25.10. – 01.11.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 12	€ 1095

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).



SOAK – SOMMERAKADEMIE

Zakynthos | Griechenland



Vielseitiges
Kurs-
angebot!

KREATIV

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

SPORTANGEBOTE ✓

KINDER- & JUGENDPROGRAMM ✓

„Platz der Freude und Kreativität. Man kann jeden Kurs besuchen oder nicht. Nach Lust und Laune. Das Amphitheater mit einen tollen Ausblick aufs Meer. Kursleiter geben Rat. Alles ist Richtig, was einem gefällt“

Gästemeinung 2024

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 Potenzialentfaltung in naturbelassener, paradiesischer Umgebung.

Wir senden Ihnen gerne den ausführlichen Spezialkatalog.





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 € 657
B	z.B. Villa Nikos / Villa Levante	ab € 737
C	z.B. Villa Artina	ab € 787

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 2025:

Ermäßigter EZ-Zuschlag zu bestimmten Terminen.

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 657

INKLUSIVLEISTUNGEN

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

Verlängerungswoche: p.P. ab € 577

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. ab € 181
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

ÖFFNUNGSZEITEN

23.05. – 03.10.2025

ANREISE

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

ANREISETAG

Freitag.

FLUGHAFENTRANSFER

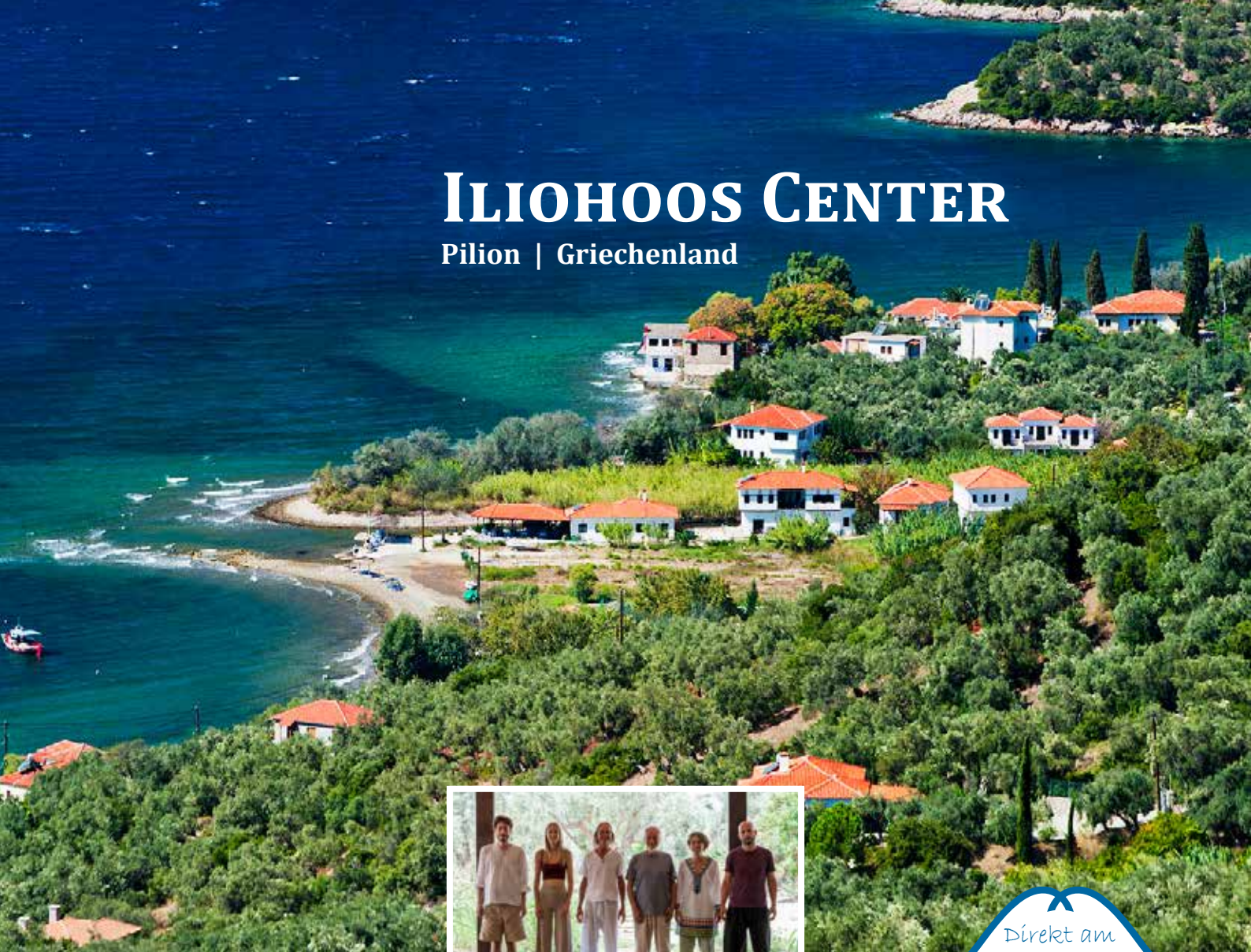
Zakynthos, ca. 20 Minuten

	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	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



Direkt am
Meer!

QIGONG

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

Ein kleines Rundum-Wohlfühl-Paradies für Menschen mit spiritueller Ader. Sehr familiäre Atmosphäre. Eine wunderbare Landschaft abseits grosser Touristenzentren die sehr gut zum Programmangebot passt. Traumhafte Strände, sämtliche fussläufig vom Hotel zu erreichen. Sehr angenehme Kursatmosphäre.

Gästemeinung 2024

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 dem Yoga Lehrer Basu 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 Ilio-hoos liegt am Ortsende des kleinen Fischer-dorfs 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.

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, Qigong-bauchmassage, 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), Qigong-körpermassage, 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 in dem Olivenhain, 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 € 1.490

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Frühstücksbüfett
- 9x griechisches Abendessen (Büfett) (PIL 02 & 07: 14x Abendessen inkludiert)
- Teilnahme am Qigong/Yoga bzw. Jia-ke-Hara-Programm (8 Tage)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr und bei Abflug ab 11:00 Uhr.

Einzelzimmer-Zuschlag / zwei Wochen:

PIL 01 bis PIL 12: p.P. € 310
PIL 13: p.P. € 270

Zuschlag Zimmer zur Meerseite: € 60
für 14 Tage.

Touristensteuer ist im Paketpreis inkludiert.

ÖFFNUNGSZEITEN

01.05. – 10.07.2025 & 28.08. – 23.10.2025

ANREISE

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

ANREISETAG

Donnerstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Thessaloniki: ca. 3,5 Stunden

ALLGEMEINE INFOS

Ungefähre Gruppengröße: 4-18 Teilnehmer.

Die Termine sind auch wöchentlich buchbar.

PREISE (ohne Flug) pro Person im DZ			2 Wochen
Termin	Kursthema	Kurs-Nr.	Preis
01.05. – 15.05.	Qigong (Hui Chun Gong) mit Jorgos	PIL 01	€ 1.590,-
15.05. – 29.05.	Tao Retreat mit Jorgos oder	PIL 02	€ 1.750,-
15.05. – 29.05.	Hatha Yoga mit Basu	PIL 03	€ 1.590,-
29.05. – 12.06.	Qigong (Taiji-Qigong) mit Lina und Dimitris oder	PIL 04	€ 1.590,-
29.05. – 12.06.	Kriya Hatha Yoga mit Basu	PIL 05	€ 1.590,-
12.06. – 26.06.	Qigong (Hui Chun Gong) mit Jorgos und Dimitris oder	PIL 06	€ 1.590,-
12.06. – 26.06.	Kriya Yoga Retreat mit Basu	PIL 07	€ 1.750,-
26.06. – 10.07.	Hatha Yoga und Qigong mit Basu	PIL 08	€ 1.590,-
28.08. – 11.09.	Qigong (Taiji-Qigong) mit Lina und Dimitris	PIL 09	€ 1.590,-
11.09. – 25.09.	Qigong (Hui Chun Gong) mit Jorgos und Dimitris oder	PIL 10	€ 1.590,-
11.09. – 25.09.	Yoga mit Jioti	PIL 11	€ 1.590,-
25.09. – 09.10.	Qigong (Hui Chun Gong) mit Jorgos	PIL 12	€ 1.590,-
09.10. – 23.10.	Jia ke Hara (Yoga-Qigong-Wandern) mit dem Iliochoos Team	PIL 13	€ 1.490,-

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

	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	16	19	22	23	24	24	22	15	15	

APHRODITE BEACH HOTEL

Zypern

Direkt am
Strand!

YOGA

MEDITATION

QI GONG

KREATIV

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

WASSERSPORT ✓

Die Zuvorkommenheit und Freundlichkeit der Gastgeber und des Personals, das Eingehen auf individuelle Wünsche, der naturverbundene, sanfte Tourismus, einschließlich der Lage. Welcome home!

Gästemeinung 2024

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. Das am Hotel anschließende Naturschutzgebiet, die Akamashalbinsel, verleiht dem Ort seinen besonderen Reiz und macht ihn durch die Kombination von Gebirge und Meer zu einem wahren „Kraftplatz“ den schon die Göttin Aphrodite und ihr Adonis nutzten. 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 und dem Sonnenaufgang mit Lichterfunkteln. 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:)

- **Massagen**
- **Reiki**
- **Ausflüge, z.B.**
Boots- und Schwimmausflüge zur blauen Lagune im Akamas-Nationalpark, Bäder der Aphrodite
- **Sportangebote** von externen Partner (Fahrrad- & Mountainbikeverleih, Boots-verleih, Segeln, Windsurfen, Paragleiten Wasserski & Wakeboard, Jet Ski, Tretboot, Kanu, Kayak, Tauchen)
- **Reiten** am Strand entlang zum Sonnenaufgang.

TIPP FÜR ALLEINREISENDE

Halber EZ-Zuschlag:

23.03. – 30.03.2025 & 02.11. – 09.11.2025
(nur gültig für das offene Programm)



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. € 760

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 (sonntags von 10:00 bis 22:00 Uhr)**

Verlängerungswoche: p.P. € 670

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 185

EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

Frühbucherrabatt: 3 %

Bei Buchung bis zum 31.01.2025.

SAISONZEITEN OFFENES PROGRAMM

23.03. – 29.06.2025 & 31.08. – 09.11.2025

ANREISE

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

ANREISETAG

Sonntag (auf Wunsch auch zu anderen Tagen möglich).

FLUGHAFENTRANSFER

Paphos, ca. 1 Stunde
(sonntags von 10:00 bis 22:00 Uhr im Preis vom offenen Programm inklusive – an allen anderen Tagen gegen Gebühr – ab 2 Personen inklusive)

Larnaca, ca. 2 Stunden
(gegen Gebühr – 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, das 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 **Yoga, 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.



Schönes Hotel in top Lage für Ausflüge ins Akamasgebirge. Offenes Programm und das wunderbare Essen. Alles, was man sich wünscht.
Gästemeinung 2024

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
- Visionsreisen
- Yoga Nidra
- Stille- & Bewegungsmeditation
- Freies Tanzen
- Kreatives Malen auf Papier und Steinen (Material zum Selbstkostenpreis)
- Geführte Wanderung in das Akamasgebirge / zu Ortschaften
- Meditatives Feuerritual mit Lagerfeuer am Strand



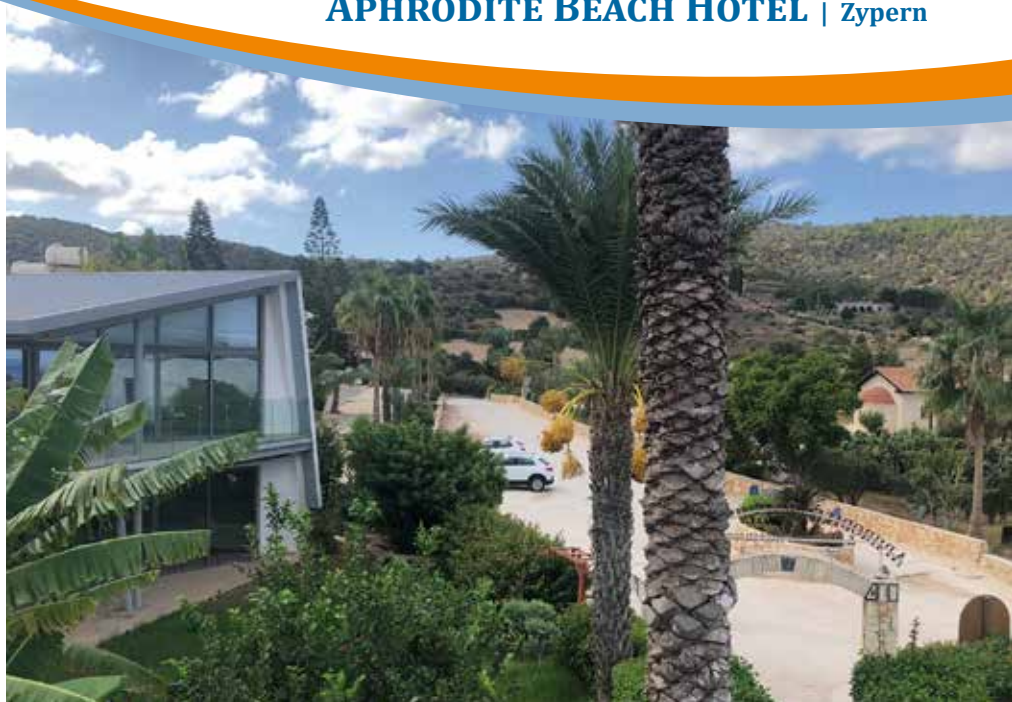
Beispiel für einen Wochenplan mit offenen Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
morgens		YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	
vormittags		STILLE-& BEWEGUNGS-MEDITATION	QI-GONG für Einsteiger und zum Auffrischen	Kreatives Malen auf Papier und Steinen (Material zum Selbstkostenpreis)	WANDERUNG Akamas-Gebirge (ca. 7 km) anschl. Einkehr in ein Restaurant		
tagsüber		YOGA-NIDRA		YOGA-NIDRA		VISIONSREISEN	
abends			FREIES TANZEN			MEDITATIVES FEUERRITUAL mit Lagerfeuer am Strand	

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.



ENTDECKE DICH SELBST: MEDITATIONSRETREAT IN DER NATUR

23.02. – 07.03.2025

Kai Michaelis & Thomas Medack

Tauche ein in eine einzigartige Erfahrung, die Meditation, Achtsamkeit und die Kraft des Atems vereint. In unserem Meditationsretreat kombinieren wir tiefe Selbsterfahrung mit Ferien in einer unterstützenden Gemeinschaft. Lerne, deinen Geist durch Meditation besser zu verstehen und entdecke die Verbindung zu deinem Atem als Schlüssel zu innerer Ruhe. Genieße die Magie des gegenwärtigen Moments - beim Yoga, beim Wandern in der Natur, im Austausch mit anderen.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | ZYP 01 | € 1935



KÖRPER, GEIST & HERZ IM EINKLANG

26.04. – 03.05.2025

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 wohlthuende 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 aufladen. Finde neue Inspiration für Deine Yoga-Praxis, egal wie geübt du bist. Wir freuen uns auf Dich!

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 03 | € 1055



SEI DIE KÖNIGIN IN DEINEM REICH UND DIE HELDIN DEINER GESCHICHTE

25.05. – 01.06.2025

Gabriele Mayr & Susanne Bartelsen

Heilsame Energiearbeit, altes Wissen, Aufstellungen und Rituale wecken die weibliche Urkraft in Dir. Innere Prozesse werden angestoßen, die eigenen Heilkräfte aktiviert. So eröffnen sich neue Perspektiven. Trommel und Stimme, gezielte Übungen für einen vitalen Beckenboden und eine stabile Mitte durch funktionelles Faszientraining und Tanz begleiten Dich durch diesen tiefgreifenden Prozeß. Es gibt viel Raum für Gemeinsamkeit und Rückzug, Lachen und Weinen, Bewegung und Ruhe.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | ZYP 05 | € 1170



YOGAFERIEN AM MEER

10.04. – 17.04.2025

Rosa Catalano

Stell dir mal vor: Du bist in einer semi-privaten Bucht auf Zypern, umgeben von kristallklarem Wasser und unberührter Natur. Hier leitet Rosa Catalano, eine erfahrene Yoga-Lehrerin und Reiki-Meisterin, Deine Tage mit heilender Energie. Ihre Yoga-Kurse, die morgens und abends stattfinden, sind sanft und tief transformativ, angepasst an die Bedürfnisse jedes Einzelnen. Durch Rosa fließt die heilende Kraft von Reiki in jede Praxis, wodurch eine besondere Atmosphäre entsteht, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In dieser ruhigen und kraftvollen Umgebung wirst Du eine ganzheitliche Transformation erleben, die Dich nachhaltig stärkt und in Deine Mitte führt.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 02 | € 1065



FELDENKRAIS-WOCHE

11.05. – 18.05.2025

Ute Birk

Möchtest du Dir Deine Beweglichkeit zurückerobern und Leichtigkeit und Geschmeidigkeit entwickeln? Feldenkrais Lektionen werden ohne Anstrengung, mit ruhigen, achtsamen Bewegungen ausgeführt. Du schulst deine Wahrnehmung für Dich selbst und erlernst neue Möglichkeiten. Verspannungen lösen sich, und deine Flexibilität, Ausdrucksfähigkeit und Kraft verbessern sich. Es bleibt auch genug Zeit, um das Land der Aphrodite, Sonne, Meer und Strand zu genießen.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | ZYP 04 | € 910



TANZ DER GÖTTINNEN: IN 7 WEIBLICHE URKRÄFTE EINTAUCHEN

14.09. – 21.09.2025

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 Heilkraft auf Zypern ist ein zusätzliches Geschenk.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 06 | € 1080



Ferien-Seminare

SEELENZEIT – BRINGE DEINE SEELE ZUM LEUCHTEN

21.09. – 28.09.2025

Anita Agnes Aumer

Erlebe die Kraft und das Leuchten Deiner Seele, stärke diese Verbindung, so dass Du Dich immer mehr in Dir wohl fühlst. Lass Dich ein, auf die Huna-Philosophie, in der Du einfache Ideen und Methoden erlernen kannst, um Dein wahres Selbst zu entdecken. Spüre Körper, Seele und Geist als Einheit. Schöpfe aus der Verbindung Deiner Heiligen Drei – Seele, Körper und Geist – aus dem unendlichen Potenzial Deiner wahren Natur.

Kurszeit: ca. 4-6 Std./Tag | ZYP 07 | € 1011



YOGA – ANKOMMEN BEI DIR SELBST

05.10. – 12.10.2025

Claire Dalloz

In dieser Woche hast Du die Möglichkeit, Deinen Alltag hinter Dir zu lassen, in Deine tiefwirkende Yoga-praxis einzutauchen, Dich dadurch mit Deinem Inneren zu verbinden, Energie zu schöpfen und einen nachhaltigen heilenden Raum zu kreieren. Diese Verbindung bietet dir die Möglichkeit, Freiheit auf allen Ebenen zu erfahren: körperlich, geistig, emotional und spirituell und bei Dir Selbst anzukommen.

Kurszeit ca. 5 Std./Tag | ZYP 09 | € 1180

BUCHUNGS-TIPP

ZYP 09: Bei Buchung bis 31.03.2025 erhalten Sie € 50 Rabatt.



WEITE SEELE - WEITES MEER (AUFSTELLUNGSWOCHE)

16.10. – 23.10.2025

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 11 | € 1160



WEITE SEELE - WEITES MEER (AUFSTELLUNGSWOCHE)

02.10. – 09.10.2025

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 08 | € 1160



WEITE SEELE - WEITES MEER (AUFSTELLUNGSWOCHE)

09.10. – 16.10.2025

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 | € 1160



HAPPINESS YOGA FERIEN

19.10. – 26.10.2025

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 Urlaubswoche ab.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 12 | € 1210



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 910

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 (inkl. Offenes Programm): p.P. € 670

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 185

ZYP 01: Kundalini Yoga EZ-Zuschlag p.P. € 310



APHRODITE BEACH Hotel Ferien-Seminare 2025

Termine 2025	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
23.02. – 07.03.	Entdecke dich selbst: Meditationsretreat in der Natur	Kai Michaelis & Thomas Medack	ZYP 01	€ 1935
10.04. – 17.04.	Yogaferien am Meer	Rosa Catalano	ZYP 02	€ 1065
26.04. – 03.05.	Körper, Geist & Herz im Einklang	Udo Feinweber & Katja Klaus	ZYP 03	€ 1055
11.05. – 18.05.	Feldenkrais-Woche	Ute Birk	ZYP 04	€ 910
25.05. – 01.06.	Sei die Königin in deinem Reich und die Heldin deiner Geschichte	Gabriele Mayr & Susanne Bartelsen	ZYP 05	€ 1170
14.09. – 21.09.	Tanz der Göttinnen: in 7 weibliche Urkräfte eintauchen	Sabine Pramoda Habenicht	ZYP 06	€ 1080
21.09. – 28.09.	Seelenzeit – Bringe Deine Seele zum Leuchten	Anita Agnes Aumer	ZYP 07	€ 1011
02.10. – 09.10.	Weite Seele – Weites Meer (Aufstellungswoche)	Renate Wirth	ZYP 08	€ 1160
05.10. – 12.10.	Yoga – Ankommen bei Dir selbst	Claire Dalloz	ZYP 09	€ 1180
09.10. – 16.10.	Weite Seele – Weites Meer (Aufstellungswoche)	Renate Wirth	ZYP 10	€ 1160
16.10. – 23.10.	Weite Seele – Weites Meer (Aufstellungswoche)	Renate Wirth	ZYP 11	€ 1160
19.10. – 26.10.	Happiness Yoga Ferien	Angela Mecking	ZYP 12	€ 1210

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).

LYKIA lodge

Lykische Küste | Türkei



YOGA

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

VEGETARISCHE & VEGANE

VERPFLEGUNG ✓

Lykia ist ein kleines Paradies.
Wünsche werden dir von den
Augen abgelesen, alle da,
und um dich bemüht.
Danke ... Ihr habt mein Leben
bereichert.

Gästemeinung 2024

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. Genießen Sie die Freiheit, ihre Zeit ganz nach ihren Wünschen zu gestalten, Lachen, Reden oder Schweigen. Ob ein erfrischendes Bad im Quellwasserpool, von der Terrasse in die Ferne schweifen oder ein Buch in einem gemütlichen Kiosk lesen. Lassen Sie ihre Seele baumeln und tanken Sie neue Energie.

Finden Sie mit dem vielfältigen Calm & Active Programm, durch liebevolles Yoga & Meditation Ihre Kraft und innere Mitte (zurück). Die Wander-Wochen mit entspannenden Yoga-Einheiten im Frühling und im Herbst verbinden Sie mit der atemberaubenden Natur und sind eine Reise zu sich selbst. Urlaub mit allen Sinnen genießen, 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-, Granatapfel-, Olivenbäume und den Bergen.

ENTSPANNEN

Der wunderschöne Kiesel-/Sandstrand ist in ca. 20-25 Minuten einfach zu erreichen (Montag bis Samstag: 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 Einzel-) 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 Sofabereich und Verdunklungsvorhängen. 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 Büffetform. Ganztags mit inkludiertem Quellwasser, türkischen Tee, Kräutertees. Kaffee zum Frühstück. Ein Obstbüffet ganztags und Süßspeisenbüffet an dem man mittags & abends schlemmen und genießen kann ... und nur schwer vorbei kommt. Alkoholische Getränke etc. werden zu ortsüblichen Preisen ebenfalls angeboten. Abendessen Samstags auf Wunsch, zusätzlich Fisch und Fleisch.

GEGEN GEBÜHR

- Massagen und andere Behandlungen
- Ausflugsprogramm nach Saison: (Tages-Bootstouren, Halbtages-Wanderungen, Antike Stätte,

Ewige Feuer der Chimaera, Wochenmarkt Kumluca).

- Fahrradverleih
- Tourismusabgabe

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. Wählen sie jeden Tag neu Ihre individuelle Balance aus Aktivität und Entspannung.

21 STUNDEN CALM & ACTIVE PROGRAMM

- 5 x pro Woche 90 Minuten Yoga (für inspirierte Anfänger 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 einer Antiken Stätte in der Nähe
- 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

WEITERE PAKETE AUF ANFRAGE:

- *Wanderlust Pakete (in 3 Level)*
- *Yoga Lust*
- *Weihnachts- & Silvesterprogramm.*

Parallel zum Calm & Active kann man das LYKIA auch ganz ohne jedes Programm besuchen (JUST BE-WOCHEN): Ausflüge, Massagen und Treatments - zu ausgewählten Zeiten kann man vor Ort dazu buchen.

Teilnahme am Yoga, Meditations- und Abendprogramm ist nicht möglich.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

z.B. 1 Woche zu zweit im DZ

p.P. € 1090

INKLUSIVLEISTUNGEN

- *Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)*
- *vegetarische /vegane Vollpension (reichhaltiges Frühstücks-, Mittags- und Abendbüffet)*
- *Abendessen samstags auf Wunsch zusätzlich Fisch und Fleisch*
- *Ganztägig frisches Quellwasser, türkischen Tee & Kräuter für Tees*
- *mittags & abends Kuchen- & Süßspeisenbüffet*
- *Ganztägig frisches Obstbüffet*
- *Teilnahme am offenen Programm „Calm&Active“ (21 Std. an 6 Tagen)*
- *täglicher Strandtransfer (außer sonntags)*
- *Sammeltransfer ab/bis Flughafen Antalya (5x sonntags zu fixen Zeiten)*

Verlängerungswoche: p.P. € 1050

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

Einzelzimmer mini, ca. 20 m² p.P. € 70
Einzelzimmer 30 m² p.P. € 130
EZ-Kingsize (Doppel-)Bett 30 m² p.P. € 160

Frühbucherrabatt: 5 %

Bei Buchung bis zum 15.03.2025

Sommeraktion: € 140 Rabatt

Einmalig gültig bei einem Aufenthalt vom 15.06.-10.08.2025

ÖFFNUNGSZEITEN

16.03. – 08.06.2025 & 15.06. – 30.11.2025
& 21.12.2025 – 04.01.2026

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 ✓

Willkommen im Paradies!
Die Casa el Morisco ist ein Ort,
an dem man in kurzer Zeit
wunderbar runter kommen,
entspannen, sich zurück
ziehen und Anschluss
finden kann.

Gästemeinung 2024

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 haben Zentralheizung plus warm/kalt Klimaanlage. Die Anlage verfügt über drei Seminarhallen mit Fussboden-

heizung, 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 6x Nachmittags-/oder 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 € 845

INKLUSIVLEISTUNGEN

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

Verlängerungswoche: p.P. € 815

Einzelzimmer-Zuschlag /Woche:

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

ÖFFNUNGSZEITEN

02.03.2025 – 30.11.2025 &
22.12.2025 – 05.01.2026

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



VILLA LANKA PEARL

BALABITIYA - SÜDWECHKÜSTE | SRI LANKA



Direkte
Strandlage!

AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

Ein wunderschönes, nicht zu großes Resort in einem herrlichen Garten, mit schönem Swimmingpool. Die Behandlungen und Betreuung brachen mich wieder ins Gleichgewicht. Vom Balkon aus fühlte man sich wie im Urwald und kann zahlreiche Tierwelt beobachten.

Gästemeinung 2024

Das kleine „Ayurveda-Paradies“ am Indischen Ozean

Die Villa Lanka Pearl liegt im Ort Balapitiya an Sri Lankas Südwestküste, inmitten eines tropischen Paradieses. Umgeben von kilometerlangen Sandstränden, die noch weitgehend unberührt und von Kokospalmen umsäumt sind, finden unsere Gäste ein ebenso exklusives wie familiäres Refugium im Herzen eines prachtvollen Gartens mit großem Pool. Traditionelle Ayurveda-Behandlungen, Yoga, Meditation, die exzellente ayurvedische Küche und die Herzenswärme des Teams sorgen dafür, dass Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen.





LAGE

Die Villa Lanka Pearl liegt an der Südwestküste Sri Lankas, nur 50 Meter vom fast unberührten Strand entfernt, inmitten eines großen tropischen Gartens mit Pool.

Während Ihres Aufenthalts werden Sie mit einem exzellente ayurvedischen Essen, sowie zahlreiche Ayurveda-Behandlungen verwöhnt.

AYURVEDA KUR



Der optimale Einstieg in die Welt des Ayurveda bietet eine gute Kombination von Entspannung, Reinigung und Erhaltung der Gesundheit. Nach einem ärztlichen Konsultationsgespräch werden zirka 45 Behandlungen für die folgenden 14 Tage individuell auf Sie abgestimmt. Ölmassagen, Naturmedizin und das ayurvedische Essen entgiften und reinigen in dieser Zeit Körper und Seele, während tägliche Yogaübungen und Meditation zusätzlich harmonisierend wirken. Je nach medizinischen Voraussetzungen, Bedürfnissen und persönlichen Wünschen kann Panchakarma Klassik folgende Details beinhalten:

- tägliche Arztkonsultation nach Bedarf
- Kopfmassagen
- Gesichtsmassagen
- Fußmassagen
- Sirodara (Stirnölguss)
- Ganzkörper-Ölguss
- Ganzkörpermassage
- Ganzkörper-Synchronmassage
- Pindasweda (Thermomassage mit Reisbeuteln)
- Thapasweda (Kräuterstempelmassage)
- Dampfbad
- Sauna
- Kräuterbäder
- Darmreinigung
- Siro Virechana (Kopfbehandlung)
- Ayurvedisches Blumenbad

WOHNEN & ESSEN

Alle Zimmer bieten modernen Wohnkomfort in einem vom traditionellen lokalen Baustil inspirierten Ambiente und verfügen über King-Size Betten, separaten Badezimmer mit Dusche sowie Terrasse oder Balkon.

Bereits das Erdgeschoß der Villa Lanka Pearl ist eine feine kleine Welt für sich. Hier erwarten die Gäste, nebst dem gemütlichen Loungebereich, das Restaurant, eine kleine Bar, sowie zwei herrliche Gartenterrassen.

Die Villa Lanka Pearl bietet ihren Kurgästen Vollpension mit köstlichen ayurvedischen Speisen, die die Köche des Resorts nach Richtlinien der Ärzte zubereiten.



YOGA & MEDITATION

Meditation und im Speziellen Yoga als traditionelle Methode des Ayurveda sind hervorragend dazu geeignet, die körperlichen, geistigen und seelischen Prozesse während einer Kur zu unterstützen. So wirken etwa Yoga Asanas ganzheitlich und reinigend auf den gesamten Organismus. Sie stehen für die Entwicklung und Pflege des Körpers, des Verstandes und der Seele.

Ob morgens im Palmengarten und/oder abends am Strand – in der Villa Lanka Pearl können Sie Yoga je nach dem welche Kur sie wählen, täglich unter erfahrener Anleitung genießen. Oder Sie entscheiden sich für eine Meditation im naheliegenden Kloster, bei der Sie auf Wunsch unter Anleitung eines charismatischen Mönchs Ihre innere Mitte finden. Auch ein Tai-Chi-Lehrer wird auf Anfrage von uns gerne für Sie organisiert.

	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. 14 Nächte zu zweit im DZ mit Gartenblick

p.P. ab € 1.731

INKLUSIVLEISTUNGEN

- **Übernachtungen zu Zweit im Gartenblick-Zimmer ohne Klimaanlage im Hauptgebäude (Klimaanlage bzw. Meerblick-Zimmer gegen Aufpreis)**
- **Ayurvedische Vollpension** (vom Arzt zusammengestellt)
- **Ayurvedisch – ärztliche Betreuung** (ausgenommen ayurvedische Spezialärzte z.B. für Urologen, HNO, Akupunktur, Krebsbehandlungen usw.)
- **Trinkwasser in Flaschen, Tee und Kräutertee ohne Beschränkung**
- **Massagen und Behandlungen, ayurvedische Medizin, Öle usw. innerhalb der gebuchten Kur**
- **Yoga**
- **Sarong zu den Behandlungen**
- **Bademantel, Haarföhn, sowie Zahnpaste, Shampoo, Seife usw.**
- **Handtücher, Duschtücher**
- **Liegen, Sonnenschirme, Liegetücher am Pool**
- **Liegen am PRIVATSTRAND, Liegetücher, Sonnenschirme, Handtücher, Betreuung**
- **Fallweise Animationsabende**
- **WLAN**
- **Lunch-Paket für den Transfer am Abreisetag**
- **inklusive Transfers ab/bis Colombo Flughafen**
- **Nicht zu vergessen das warme Wasser des Indischen Ozeans und das herzliche und bemühte Personal**

ANREISE

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

ANREISETAG Täglich

FLUGHAFENTRANSFER

Colombo: ca. 2 Stunden.

Der Transfer ab/bis Flughafen Colombo ist inklusive.

ANANDA AYURVEDA RESORT

KOSGODA | SRI LANKA

Direkte
Strandlage!

AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

POOL ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

Mein Ayurveda Aufenthalt im Ananda war einfach genial! Eine perfekte Mischung aus einer qualitativ hochwertigen Panchakarma Kur, dem gourmetwürdigen Essen. Gastfreundlichkeit und Herzlichkeit des Teams sind unübertrefflich. Man kommt als Fremde und geht in Freundschaft. Danke für den gelungenen Aufenthalt.

Gästemeinung 2024



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.





UMGEBUNG

Der nächstgelegene Ort Bentota ist in etwa 20 Min. mit dem Tuk Tuk zu erreichen. Während Ihres Kuraufenthaltes haben Sie die Möglichkeit, 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 ayurvedische Pflegeprodukte. Architektonisch ist das gesamte Resort im Einklang mit Geist und Kosmos. Errichtet nach der Bau- und Gestaltungslehre Vastu, begleitet Sie gute positive Energie, 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, zentrale Basis jeder Ayurveda Kur. Von Ihrer Ayurveda-Ärztin bekommen Sie genau erklärt, welche Lebensmittel für Sie gut geeignet sind und welche weniger. Ihre Mahlzeiten werden doshaneutral 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, Kräuterauszügen)
- Ganzkörperpeelings
- Akupressur
- Spezielle Rückenschmerzbehandlung
- Sirodhara (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	31	29	29	30	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 € 1790

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 Kräutermassage
- 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 **Gästepflege**

Ayurveda Kur (10 Nächte)

im EZ: p.P. ab € 2130

Ayurveda Kur (14 Nächte)

zu zweit im DZ: p.P. ab € 2786

Ayurveda Kur (14 Nächte)

im EZ: p.P. ab € 3262

ÖFFNUNGSZEITEN

Oktober – Mai

ANREISE

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

ANREISETAG Täglich

FLUGHAFENTRANSFER

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

NIKKI'S NEST

KERALA | INDIEN



Direkte
Strandlage!

AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

Als wir im Nikkis Nest angekommen sind, dachten wir wirklich, wir seien im Paradies auf Erden. Dieser Eindruck ist den ganzen Aufenthalt über erhalten geblieben. Die Lage ist wunderbar, mit direktem Strandzugang (über Treppen). Die Atmosphäre ist friedlich, angenehm.

Gästemeinung 2024

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 alljährlich 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
- Ganzkörperölgüsse
- 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 € 828

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 € 1248

Ayurveda Kur (21 Nächte)

zu zweit im DZ: p.P. ab € 1311

Ayurveda Kur (21 Nächte)

im EZ: p.P. ab € 1976

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

SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT

KERALA | INDIEN

Direkte
Strandlage!

AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Ich bin rundum zufrieden und erholte von der Kur zurückgekommen... eine traumhafte Auszeit! Das Haus ist sehr stilvoll und gepflegt mit zuvorkommenden und herzlichen Mitarbeitern. Die Massagen und auch das Essen sind ein wahrer Genuss! Die Wirkung der Kur ist intensiv und ausgesprochen nachhaltig.“

Gästemeinung 2024

Mehrfach ausgezeichnet als „Best Ayurvedic Centre“

Zweifelloos ist die traditionsreiche Ayurveda-Lehre einer der wichtigsten Bestandteile der indischen Kultur. Sie steht im Zentrum von Somatheeram, dem ersten Resort, dass die ayurvedische Lehre auch über die Grenzen Indiens hinaus bekannt gemacht hat. Die inzwischen mehr als 30-jährige Erfahrung mit internationalen Gästen verdankt die Anlage den guten Beziehungen nach Europa. Ein Ayurveda-Zentrum, das auf einem ganzheitlichen Konzept basiert und gleichzeitig Kultur und Schönheit Indiens widerspiegelt. Der Anspruch: Ayurveda, Yoga und Meditation in entspannter und faszinierender Umgebung anbieten zu können.





UMGEBUNG

Das Zentrum liegt direkt am Strand an der malerischen Malabar-Küste im südindischen Bundesstaat Kerala – fernab vom Massentourismus in der ruhigen Nachbarschaft des Dorfes Chowara. Kerala ist der südlichste Staat Indiens – und mit seinen tropischen Wäldern vermutlich auch der grünste. Als aufregendes Reiseziel gilt das Land nicht zuletzt wegen seiner Flora und Fauna, seinen Palästen und Tempeln, seiner traditionellen Dörfer, Nationalparks, Reisfelder und Teeplantagen.

WOHNEN

Das Resort entstand in einem tropischen Garten in traditioneller indischer Bauweise – und hat trotzdem europäisches Niveau in Ausstattung und Hygiene: Alle Zimmer verfügen über Dusche, WC, Ventilatoren, Moskitonetze und Telefon. Der Strand lässt sich je nach Lage des Zimmers innerhalb von 1-5 Minuten erreichen.

Besonderes Highlight ist die Sidharta Deluxe-Suite mit geräumigen Wohn- und Schlafzimmer, eigener Terrasse mit unvergleichlichem Panoramablick auf das Meer, sowie ein Badezimmer unter freiem Himmel.

ESSEN UND TRINKEN

Ein ayurvedisches Menü lebt von der Kunst der Komposition. Die einzelnen Zutaten sind in Geschmack, Farbe, Konsistenz und Zubereitungsart gekonnt aufeinander abgestimmt. Das Essen duftet angenehm, regt den Appetit an und enthält alle sechs Geschmacksrichtungen, die Rasas, die sich wohldosiert ergänzen. Vor allem ist ein ayurvedisches Menü ausgewogen und in jeder Hinsicht vollwertig. Denn alle notwendigen Bausteine des Lebens sind darin enthalten: Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Art der Zubereitung und die Speisekombination machen das Essen besonders bekömmlich und leicht verdaulich.

Angeboten werden ca. 200 verschiedene ayurvedische Gerichte, die auf die unterschiedlichen Körperkonstitutionen abgestimmt sind. Sie erhalten einen individuell auf Sie abgestimmten Ernährungsplan, mit dessen Hilfe Sie sich die perfekte Speisenfolge aus dem Büfett zusammenstellen können.

AYURVEDA KUREN

Wenn Sie eine authentische Ayurveda-Kur an der atemberaubenden Malabar-Küste Keralas erleben möchten, sind Sie hier genau richtig. Sei es um Ihr Wohlbefinden zu steigern oder um mit Hilfe von Ayurveda konkrete gesundheitliche Probleme wie Rückenschmerzen, Stress-Symptome oder Übergewicht angehen zu wollen. Aufgrund der langjährigen Erfahrungen hat das Somatheeram verschiedene Ayurveda- und Panchakarma-Pakete zusammengestellt, die als ausgewählte Behandlungsansätze gelten.

AYURVEDA ANWENDUNGSGEBIETE

Im Folgenden finden Sie einige Stichpunkte zu bekannten Beschwerden aufgelistet:

- Herz- und Kreislauf
- Immunaufbau nach Krankheit
- Augen
- Gynäkologie
- Verdauungssystem
- Mental-psychische Störungen
- Neurologische Störungen
- Stoffwechsel
- Muskel / Knochen
- Atemwege
- Haut
- Urologie
- Körperpflege & Kosmetik

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 1313

INKLUSIVLEISTUNGEN

- **Unterbringung zu Zweit im DZ im Standard Cottage ohne Klimaanlage**
- **ayurvedisch-vegetarische Vollpension**
- **Eingangsd Diagnose durch den Arzt**
- **Ayurveda Kur (Regenerations- oder Reinigungskur)**
- **Yoga**
- **Halbtägiger Bootsausflug in die Backwaters**
- **Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum**

Ayurveda Kur (14 Nächte)

im EZ: p.P. ab € 1551

Ayurveda Kur (21 Nächte)

zu zweit im DZ: p.P. ab € 1970

Ayurveda Kur (21 Nächte)

im EZ: p.P. ab € 2336

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

DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL

Bad Hofgastein | Österreich



YOGA

AKTIV

WELLNES

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

WELLNESS & SPA ✓

FITNESS ✓

Bezauberndes Hotel das keine Wünsche offen lässt. Mitarbeiter sehr kompetent und freundlich. Die Zimmer geräumig und hell. Zum Wohlfühlen. Der Spa Bereich wunderschön. Ich kann das Hotel nur wärmstens weiterempfehlen. **Gästemeinung 2024**

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.SELFNESS 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. 5 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 550

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

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. 1 + 3 + 4: istock@asmiana
- S. 6 – 15 Ouranos Club: © Petra Huber /Klaus Wohleb
- S. 16– 21 Mythos Corfu ©
- S. 22 – 27 Zentrum Philoxenia: © Inside Travel GmbH
- 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: © Inside Travel GmbH
- S. 42 - 43 VILLA LANKA PEARL: © Villa Pearl
- S. 44 – 45 ANANDA: © Ananda Ayurveda Resort
- S. 46 – 47 Nikki's Nest: © Nikki's Nest
- S. 48 – 49 Somatheram Resort: © Somatheram
- S. 50 – 51 Alpenhaus: © Alpenhaus Gasteinertal
- S. 53: @shutterstock + @fotolia
- S. 56: istock@asmiana



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	42,-
bis 1.000,-	ER20U18	53,-
bis 1.200,-	ER21U18	63,-
bis 1.400,-	ER22U18	74,-
bis 1.600,-	ER23U18	84,-
bis 1.800,-	ER24U18	95,-
bis 2.000,-	ER25U18	105,-
bis 2.500,-	ER26U18	123,-
bis 3.000,-	ER27U18	150,-
bis 3.500,-	ER28U18	176,-

Reisepreis* pro Familie	Tarifcode	Prämie*
bis 800,-	FR19U18	42,-
bis 1.000,-	FR20U18	53,-
bis 1.200,-	FR21U18	63,-
bis 1.400,-	FR22U18	74,-
bis 1.600,-	FR23U18	84,-
bis 1.800,-	FR24U18	95,-
bis 2.000,-	FR25U18	105,-
bis 2.500,-	FR26U18	123,-
bis 3.000,-	FR27U18	150,-
bis 3.500,-	FR28U18	176,-

Rundumschutz mit dem Travel-Paket (beinhaltet eine Reise-Rücktrittskosten-Versicherung, eine Auslandsreise-Krankenversicherung und eine Notfall-Service-Versicherung). Weitere Infos zum Travel-Paket auf Anfrage.

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

Reisen mit Inside-Travel und Ihre Vorteile:



Unser Tipp:

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



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.



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.



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!



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.



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.



BONUSPUNKTE SAMMELN.

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

Allgemeine Reisebedingungen von Inside Travel

1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Reisebedingungen gelten für alle Reiseverträge zwischen dem Kunden (m/w/d) und Inside Travel GmbH („Inside Travel“), bei welchen Inside Travel zwei verschiedene Reiseleistungen für den Zweck derselben Reise für den Kunden zusammenstellt. Sie gelten nicht für die Vermittlung touristischer Einzelleistungen durch Inside Travel.

2. Anmeldung zur Reise und Vertragsschluss

2.1 Mit der Reiseanmeldung bietet der Kunde Inside Travel den Abschluss eines Reisevertrages auf Grundlage der Reiseausschreibung, der Hinweise zu der betreffenden Reise im Reiseprospekt und auf Basis dieser Allgemeinen Reisebedingungen verbindlich an. Die Anmeldung kann mündlich, telefonisch, schriftlich oder auf elektronischem Weg erfolgen. Für die Vertragspflichten mitangemeldeter teilnehmender Personen haftet der Kunde wie für eigene, wenn er diese Verpflichtung ausdrücklich und gesondert übernommen hat.

2.2 Der Reisevertrag kommt mit der Annahme der Anmeldung durch Inside Travel zustande, über die Inside Travel 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).

2.3 Kein Widerrufsrecht: Inside Travel 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, 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 Inside Travel nicht mehr nach Ziff. 8.1 abgesagt werden kann, und muss unaufgefordert bei Inside Travel eingegangen sein.

3.3 Werden fällige Zahlungen auf den Reisepreis trotz Mahnung und angemessener Fristsetzung zur Zahlung nicht oder nicht rechtzeitig geleistet, so ist Inside Travel berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten und den Kunden mit Schadensersatz zu belasten, dessen Höhe sich an den Entschädigungspauschalen entsprechend Ziff. 6.2 orientiert.

3.4 Zahlt der Kunde per SEPA-Lastschriftverfahren, so muss er nach Vorlage von Inside Travel ein SEPA-Lastschriftmandat 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 Inside Travel 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 Inside Travel ergeben sich ausschließlich aus dem Inhalt der Buchungsbestätigung i.V.m. der für die betreffende Reise geltenden Leistungsbeschreibung im Prospekt und den in der Reisebestätigung verbindlich aufgeführten Sonderwünschen als Vorgabe des Kunden, welchen Inside Travel zugestimmt hat.

4.2 Wird auf Wunsch des Kunden von Inside Travel ein individueller Reiseablauf organisiert, so ergibt sich die Leistungsverpflichtung von Inside Travel ausschließlich aus dem entsprechenden konkreten Angebot

an den Kunden in Verbindung mit der individuellen Reisebestätigung.

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

5. Preis- und Vertragsänderungen nach Vertragsschluss

5.1 Inside Travel 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 Flughafegebühren, 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 Inside Travel 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. Der Kunde kann 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 Inside Travel führt.

5.2 Inside Travel behält sich vor, nach Vertragsschluss andere Vertragsbedingungen als den Reisepreis einseitig zu ändern, wenn die Änderungen unerheblich sind (z. B. bei Flugzeitenänderungen um bis zu 4 Stunden, Austausch des Start- und / oder Zielflughafens aus Wetter- oder Sicherheitsgründen, angemessene und zumutbare Routenänderungen oder Änderungen des Zeitplans, Routenänderungen wegen Naturereignissen, wie etwa Erdbeben, Überschwemmung oder klimabedingte widrige Umstände auf der Reise). Inside Travel wird 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 unterrichten. Die Änderung ist nur wirksam, wenn sie diesen Anforderungen entspricht und vor Reisebeginn erklärt wird.

5.3 Erhebliche Preis- und Vertragsänderungen: Übersteigt die in Ziff. 5.1 vorbehaltene Preiserhöhung 8 % des Reisepreises, kann Inside Travel sie nicht einseitig vornehmen. Inside Travel kann indes dem Kunden eine entsprechende Preiserhöhung anbieten und verlangen, dass er innerhalb einer von Inside Travel 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 Inside Travel 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. Inside Travel kann dem Kunden die entsprechende andere Vertragsänderung anbieten und verlangen, dass der Kunde innerhalb einer von Inside Travel 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. Nach dem Ablauf der genannten Frist gilt das Angebot zur Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung als angenommen.

5.4 Inside Travel kann dem Kunden in ihrem Angebot zu einer Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung nach Ziff. 5.3 wahlweise auch die Teilnahme an einer anderen Pauschalreise (Ersatzreise) anbieten, über die Inside Travel den Kunden nach Art. 250 § 10 EGBGB zu informieren hat.

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 Inside Travel. Es wird empfohlen, den Rücktritt schriftlich oder in Textform (etwa per E-Mail) zu erklären.

6.2 Wenn der Kunde zurücktritt, kann Inside Travel eine angemessene Entschädigung verlangen. Inside Travel behält sich vor, die Entschädigung pauschaliert oder konkret zu berechnen. Pauschaliert bestimmt sich die Entschädigung, orientiert nach dem Zeitraum zwischen der Rücktrittserklärung des Kunden und dem Reisebeginn, der zu erwartenden Ersparnis von Aufwendungen und dem zu erwartenden Erwerb durch anderweitige Verwendung der Reiseleistungen, in Prozent des Reisepreises wie folgt:

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

Es steht dem Kunden stets frei, nachzuweisen, dass Inside Travel ein Schaden überhaupt nicht oder nur in wesentlich niedrigerer Höhe als der berechneten Pauschalen entstanden ist. Inside Travel behält sich vor, anstelle der vorgenannten Pauschalen eine höhere, konkret berechnete Entschädigung zu fordern und wird dann die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung ersparter Aufwendungen und einer etwaig möglichen, anderweitigen Verwendung der Reiseleistungen konkret beziffern und belegen.

6.3 Inside Travel empfiehlt dem Kunden den Abschluss einer Reise-rücktrittskostenversicherung 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 Inside Travel 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 Neuankündigung unter den in Ziff. 6.2 und Ziff. 6.3 genannten Bedingungen möglich. Es bleibt dem Kunden unbenommen, nachzuweisen, dass kein oder nur ein geringerer Schaden als Euro 50,- bei der Umbuchung anfällt.

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 Inside Travel nicht später als sieben Tage vor Reisebeginn zugeht. Inside Travel 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 Inside Travel als Gesamtschuldner für den Reisepreis und die durch den Eintritt des Dritten entstehenden Mehrkosten. Inside Travel darf eine Erstattung von Mehrkosten nur fordern, wenn und soweit diese angemessen und ihm tatsächlich entstanden sind. Inside Travel 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 Inside Travel 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 Inside Travel

8.1 Inside Travel 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 Gleichmaßen kann Inside Travel von dem vereinbarten Reisebeginn vom Vertrag zurücktreten, wenn Inside Travel aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände an der Erfüllung des Vertrages gehindert ist. Zahlungen des Kunden auf den Reisepreis werden zurückerstattet.

9. Obliegenheiten des Kunden, Seminare und Gesundheit

9.1 Der Kunde muss Inside Travel unverzüglich informieren, wenn er die erforderlichen Reiseunterlagen nicht bis 8 Tage vor Reisebeginn oder in dem von Inside Travel 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 Inside Travel 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 Eigenanreise 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 Inside Travel 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 Inside Travel den Reisemangel zu beseitigen. Inside Travel 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. Inside Travel kann in der Weise Abhilfe schaffen, dass sie eine gleich- oder höherwertige Ersatzleistung erbringt. Kann Inside Travel die Beseitigung des Mangels verweigern und betrifft der Mangel einen erheblichen Teil der Reiseleistungen, hat Inside Travel 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 Inside Travel 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 Inside Travel 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 Inside Travel verweigert wird oder wenn die sofortige Abhilfe notwendig ist. Wird der Vertrag vom Kunden gekündigt, so behält Inside Travel 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 Visumfordernisse, Gesundheitsvorschriften

11.1 Inside Travel informiert jeden Kunden über Pass- und Visumfordernisse und gesundheitspolizeiliche Formalitäten (z. B. polizeilich vorgeschriebene Impfungen und Atteste) 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 Inside Travel 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, es sei denn, sie sind durch eine schuldhaft falsche oder Nichtinformation von Inside Travel bedingt.

11.4 Der Kunde sollte sich über die von Inside Travel 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

Inside Travel 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 Inside Travel diejenige Fluggesellschaft/en nennen, die die Flugbeförderung wahrscheinlich durchführen wird und sicherstellen, dass der Kunde unverzüglich Kenntnis der Identität erhält, sobald diese feststeht. Gleiches gilt, wenn die ausführende Fluggesellschaft wechselt. Inside Travel 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 Inside Travel 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 Inside Travel den Kunden in der Datenschutzerklärung auf der Website und bei Kontaktaufnahme im Datenschutzhinweis. Inside Travel 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 berechnete 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 Inside Travel 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 Inside Travel 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 Inside Travel vereinbart.

15.2 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. Inside Travel 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 10:00–16:00 Uhr (Kernarbeitszeit)

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. Inside Travel GmbH vermittelt Reiseversicherungen als erlaubnisfreier Annexvermittler gem. § 34d Abs. 8 Nr. 1 GewO. Beschwerdestelle bei Streitigkeiten mit Versicherungsvermittlern: Versicherungsombudsmann e. V., Postfach 080632, 10006 Berlin, Tel. 0800-3696000, E-Mail: beschwerde@versicherungsombudsmann.de, www.versicherungsombudsmann.de



**Allein reisen.
Gemeinschaft erleben.**

Reisen, die Sie
in die Welt führen
und gleichzeitig
nach Innen.



Zu sich selbst finden.

Unsere Angebote
sind speziell für
Menschen, die mehr
von ihrem Urlaub
erwarten.



**Reise- & Seminar-
veranstalter.**

Wir übernehmen die
Organisation und Abwicklung
Ihrer Seminare in
ausgewählten
Zentren am Meer.

Erleben Sie die Vielfalt!

**YOGA • MEDITATION • KREATIV-URLAUB • TAI CHI & QI GONG
AYURVEDA • WAL- & DELFINREISEN • WÜSTENREISEN**

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