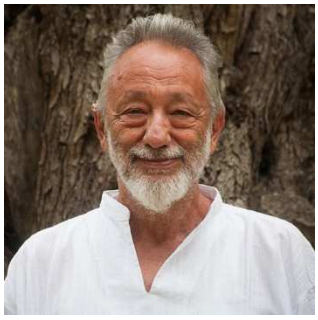
TAO RETREAT

KURSNUMMER: **PIL 04A**
KURSZEIT: **ca. 4,5 Std./Tag**
PREIS 1 WOCHE: **€ 900**
PREIS 2 WOCHEN: **€ 1590**



INSIDE travel
Reisen für dich. Zu dir.

Dr. Jorgos Pappas:

geb. 1952, Master of Science, Doctor of Philosophy in Systemtheorie, Imperial College of London. Nach diversen Stationen an Universitäten in England und Deutschland erhielt er im Alter von 30 Jahren das Angebot als Mathematik-Professor an die Universität Ibadan in Afrika zu gehen.

Einem inneren Antrieb folgend, gibt er seine viel versprechende akademische Karriere auf. Es folgen 10 Jahre Weltwanderung. Er begegnet verschiedenen Qi Gong- und Meditationsmeistern. Zurückgekehrt nach Europa, gründet er im Jahr 1993 „ILIOHOOS – die Schule des einfachen Lebens“ – auf Pilion. Leitidee ist, die allgegenwärtige Lebensenergie zu entdecken und für ein besseres Leben bewusst einzusetzen.

Seit vielen Jahren lebt er mit seiner Frau und seinem Sohn gemäß seiner Lehre auf dem Berg Pilion.

12.06. - 26.06.2027

Im Mittelpunkt dieses Retreats steht das Stille Qigong (Taoistische Energiemeditation), mit dem Ziel, dass die Teilnehmer*innen besondere Bewusstseinszustände im Laufe des Retreats erfahren.

Mittels der Hauptmeditation „Das Illuminieren des Körpers“ erst das Gehirn, dann der Körper und letztendlich das ganze subjektive Universum des*der Übenden mit Licht erfüllt. Der Geist wird äußerst ruhig und man hat das Gefühl, dass alles in seinem Platz steht. Ein sehr angenehmer und wohltuender Zustand, der gleichzeitig sehr heilsam ist.

Die harmonische Abwechslung von aktivem und stillem Qigong, die Ruhe und Schönheit der Natur in Kalamos in Zusammenhang mit erholsamen Urlaubstagen unterstützen die Verwirklichung dieses hohen geistigen Zieles.

Der Retreat ist für erfahrene Meditierende jeder Tradition oder Schule gedacht. Aber auch alle diejenigen, die ernsthaftes Interesse an tiefen Meditationserfahrungen haben, können teilnehmen und von diesem Retreat profitieren.

Programmablauf
Do Ankunft
Fr Retreatprogramm
Sa Retreatprogramm
So Wandern (fakultativ vor Ort zubuchbar)
Mo Retreatprogramm
Di Retreatprogramm
Mi Retreatprogramm
Do Freier Tag

Fr Retreatprogramm
Sa Retreatprogramm
So Retreatprogramm
Mo Freier Tag
Di Retreatprogramm
Mi Retreatprogramm
Do Abreise

Tagesablauf

- 7.15-8.00 Atemübungen im Still des Taiji Qigong
- 8.00 – 8.30 Die Seidenraupebewegung (Das Ergiessen der 7 Chakras), Stehende Meditation (Zhang Zhuang), Taoistische Gehende Meditation
- 8.30-10.00 Vegetarisches Frühstück
- 10.00-11.30 Hui Chun Gong
- 11.30-12.00 Meditation: Taoistische Entspannung (Hso Wan), Die Verschmelzung der Fünf Elemente, Meridianenqigong, Der Grosse Himmlische Energiekreislauf
- 13.00-17.00 Freie Zeit zum baden und geniessen
- 17.00 Vegetarisches Essen (Buffet)
- 19.00-20.30 Meditation: Das Illuminieren des Körpers, Das Verfahren nach Chuang Tse, Der Zustand des Nichts

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Unterbringung** zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag 1 Woche: € 160 / EZ-Zuschlag 2 Wochen: € 310)
- **Frühstücksbuffet**
- **4-5x griechisches Abendessen** (1 Woche) bzw. **9x griechisches Abendessen** (2 Wochen)
- Teilnahme am **Qigong-Programm**: 4-mal Morgen- (1 Std.) und Vormittagsübungen (2 Std.) sowie 4-mal Abendmeditationen (1,5 Std.) **pro Woche**
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr und bei Abflug bis 11:00 Uhr (bei Buchung 1 Woche nur 1 Sammeltransfer inkludiert)