JIA KE HARA

KURSNUMMER: **PIL 09**
KURSZEIT: **ca. 3,5 Std./Tag**
PREIS 1 WOCHE: **€ 850**
PREIS 2 WOCHEN: **€ 1490**





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.

Spyros Pappas:

Hallo, ich heiße Spyros Pappas. Ich bin auf dem Pilion, in der Natur aufgewachsen, in einer taoistischen und spirituellen Familie, die mich von Anfang an auf meinem eigenen Weg inspiriert hat. Ich praktiziere seit einigen Jahren Yoga, Qigong, Meditation und bin sehr dankbar für alles, was ich gelernt habe.

09.10. - 23.10.2027

Unser „Jia ke Hara“ Programm, es bedeutet im Griechischen „Gesundheit und Freude“, ist ein Workshop mit insgesamt weniger Kursstunden und mehr freier Zeit zum Innehalten in der wunderschönen Natur des Pilion. Es umfasst eine Kombination aus Atem-/Bewegungsübungen, Wandern, Tanzen und Strandurlaub.

Während Ihres 14-Tage-Workshops finden an 8 Vormittagen nach dem Frühstück leichte Atem- und Körperübungen aus dem Qi Gong statt (2 Std.), 8-mal Abendmeditation mit Entspannungsübungen und Qigong-Selbstmassage (1,5 Std.) und an 2 Abenden griechischer Tanz auf unserer Terrasse am Meer.

Außerdem auf Wunsch (vor Ort zu buchen): 4 Ganztagswanderungen
Tagesablauf „Jia ke Hara“-Programm (außer an den 4 Wandertagen und dem Ruhetag)

- 08:30–09:30 Frühstück
- 10:00–12:00 heilende Atem- und Körperübungen
- 12:00–17:00 frei zum Baden, Entspannen und Strandgenuss
- 17:00–18:30 Entspannungsübungen und Meditation
- 19:00–20:30 9-mal gemeinsames Abendessen
- 20:30–22:00 Abendveranstaltung in geselliger Runde mit Tanz, Vortrag usw.

Das Tanzen war immer in meinem Leben und von klein auf habe ich mit viel Freude und Leidenschaft jede Möglichkeit genutzt, zu tanzen. Ich freue mich, meine Leidenschaft mit euch zu teilen und euch mit auf eine kleine Reise in die griechische Kultur zu nehmen.
Außerdem habe ich eine tiefe Verbundenheit zu der Natur und ganz Besonders zu dem Pilion. Mit mir zusammen werdet ihr auf wunderschönen kleinen Wegen den Pilion erkunden können und hier und da auch ein paar Geschichten über griechische Mythologie lauschen können.

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 **Jia ke Hara-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)