

JIA KE HARA

KURSNUMMER: **PIL 16**

KURSZEIT: **ca. 3,5 Std./Tag**

PREIS: **€ 940**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Lina Kasviki-Pappas:

geb. 1963, Dipl.- Ingenieurin, Universität Thessaloniki, war mehrere Jahre als Lehrerin tätig. Auch sie folgte ihrer Berufung und absolvierte Ausbildungen in Qi Gong, Tai-Chi, Yoga und asiatischen Massagetechniken in Indien und Thailand. Spezielles Interesse besteht an Tai Chi und Qigong, Thai- und Ayurvedamassage. Sie ist Mitglied griechischer Volkstanzgruppen.

Sie unterrichtet Qi Gong, griechischen Volkstanz und bringt den Gästen ihre schöne Heimat und ihr Wissen z. B. über die Heilkräuter Piliens auf humorvolle Weise näher.

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.

17.10. - 24.10.2026

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.

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.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Unterbringung** zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: € 140)
- **Frühstücksbuffet**
- 9x griechisches **Abendessen** (Buffet)
- Teilnahme am **Jia-ke-Hara Programm** (5-mal leichte Atem- und Körperübungen nach dem Frühstück(2 Std.), 4-mal Abendmeditationen, Entspannungsübungen und Selbstmassage(1,5 Std.), 1-mal griechischer Tanz)
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr und bei Abflug bis 11:00 Uhr