TAGWERK-ÖKOSERVICE GmbH
Siemensstr. 2, 84405 Dorfen (T 08081/9379-56, F -55)
oekoservice@tagwerk.net, **www.tagwerk.info**

Wandern, Kundalini-Yoga und Feste feiern im Land der Kentauren (Pilion) Mi. 24. 8. – Di. 13.9.2016

Der Pilion ist eine der grünsten Landschaften Griechenlands. Die Halbinsel ist ein Ausläufer vom Olymp und erstreckt sich an der Ägäisseite bis zum Pagasitischen Golf. Üppige, fast undurchdringliche Wälder, unzählige munter sprudelnde Quellen, typische alte Piliondörfer mit stattlichen Herrschaftshäusern – ein Geheimtipp für Wander- und Naturliebhaber**.** Unser Quartier liegt in **Lafkos**, einem Bergdorf mit einem schönen verkehrsfreien Dorfplatz. Von hier starten wir unsere Wanderungen zum Meer mit schönen Badestränden.

Hotel mit Raum für Yogaübungen und herrliche Sicht hinunter aufs Meer

KUNDALINI YOGA - - Entdecke dein Potential und nutze es

Kundalini Yoga ist eine Wissenschaft von der Gesamtenergie des menschlichen Körpers. Kundalini ist das schöpferische Potential, das einem Menschen zur Verfügung steht. Durch Kundalini Yoga lernt man, diese Energie zu steuern, zu erfahren und jede vorgegebene Situation zu durchdringen, um ein Gleichgewicht

von Körper, Geist u. Seele zu erzielen. Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, weil es sich sehr intensiv auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation, in sehr vielen Variationen, wird bei jeder Übungsreihe als vertiefende Achtsamkeitsschulung und Fortsetzung der Körperübungen auf anderer Ebene geübt. Durch das Praktizieren gelangen wir zu einer größeren Bewusstheit, wobei wir mit Gesundheit und Lebensfreude unseren Alltag bereichern.

Bei unserem zweiwöchigen **Anfängerkurs** werden die wichtigsten Techniken ausführlich erklärt und geübt, um anschließend selbstständig zu Hause weiterüben zu können.

Siegfried Kriese Kundalini Yoga Lehrer

Anreise:
Mi./Fr. Abfahrt mit dem TAGWERK-Bus, Ü vor Ancona, Fähre ab Ancona 14 Uhr und Ankunft in **Igoumenitsa** am nächsten Tag ca. 8 Uhr. Transfer in den Pilion nach **Kala Nera.** Am Strand werden wir das 1. Bad genießen.

Programm:
Für die Musikliebhaber besteht die Möglichkeit in das Bergdorf **Ag. Laurentios** (www.music-village.gr/en) zu fahren und dort einen unvergesslichen Abend zu erleben. Am Samstag fahren wir nach **Lafkos** und besuchen unterwegs den Bauernmarkt in **Argalasti**. In Lafkos sind wir in verschiedenen Häusern untergebracht. Von dort machen wir Wanderungen nach **Melina, Platania, von Promiri nach Katigiorgi, von Methochi nach Horto und von Ag. Kiriaki nach Trikeri.** Ebenso machen wir einen Ausflug auf die **Insel Trikeri** und erleben dort ein schönes Fest. **Die Yogaübungen werden harmonisch in das Tagesprogramm eingepasst.**

Heimfahrt:
So./Di. Heimreise über Patras (Abfahrt um 23:59 Uhr). Nach einem Tag auf See erreichen wir am Dienstag früh Venedig und am Abend München.

Leistungen: Transport von und nach München und vor Ort, 20 Ü (davon 3 auf dem Schiff), 7 Wanderungen, 1 Ausflug mit dem Schiff auf die Insel Trikeri, **Anfängerkurs Kundalini Yoga**. Für die An- und Heimreise und für die Mobilität vor Ort steht uns der TAGWERK-Bus zur Verfügung. **Preis**: € 1.790 (VM 1.750). Stand 1.11.2015, Änderungen vorbehalten.