



so weit der blick reicht - nur meer

## SIVOTA | griechenland

### seminare & offenes programm

### purpur und golden beginnt der neue tag

ein reiseangebot der partnerfirma von **andersreisen – kreativ**

#### einsame buchten am blauen meer

- frühstücks- & abendbuket am pool
- herrlicher panoramablick
- alle zimmer mit meerblick & Klimaanlage
- individuell und doch in der gruppe

lernen sie griechenlands wunderschöne meeresbuchten kennen und beobachten sie, wie glasklares wasser in sanften wellen an den strand spült. der harmonisch geschwungene strand der paraskevi-bucht lädt zum träumen ein: an diesem unberührten küstenstreifen der griechischen westküste haben sie viel raum, um in der sonne zu baden oder im meer zu schwimmen – vielleicht

bis hinüber zu der kleinen grünen insel, die wie eine schildkröte aus dem wasser ragt. eine versteckte unberührte paradiesische bucht erlaubt textilfreies bräunen und baden.... kehren sie nach dem baden noch in eine der beiden gemütlichen ruhigen tavernen ein, bevor sie die 10 minuten zurück zum ilios-center spazieren. hier in der höhe wohnen sie eingebettet in die grüne, hügelige landschaft des epirus-gebirges und können sich gut erholen. ruhig auf einem hügel gelegen, bietet ihnen das ilios-center einen wundervollen panoramablick auf das meer bis zur südspitze korfus und dessen nachbarinsel paxi. von der grossen aussichtsterrasse sehen sie, wie die sonne im ozean versinkt und den himmel in allen rottönen erstrahlen



lässt. das freundliche, gepflegte ambiente des zentrums macht es ihnen leicht, sich sofort wohlfühlen. in der sonnendurchfluteten seminarhalle sorgt ein naturbelassener holzboden für atmosphäre und das kreativhaus inspiriert sie, ihre künstlerischen talente zu entdecken. um sich zu erfrischen, springen sie in den grossen süsswasserpool und bei einer verwöhn-massage können sie herrlich entspannen.

#### **griechenland pur**

nicht weit vom ilios center liegen die kleinen städtchen sivota und perdika. sivota erreichen sie in einer stunde zu

## das leise rauschen der wellen hören

fuss entlang einer meist wenig befahrenen küstenstrasse mit weiteren, kleinen buchten erreichen. die ebensolange wanderung nach perdika, durch einen schönen, ruhigen olivenhain, eröffnet weitere wunderschöne ausblicke und lässt uns das ursprüngliche griechische leben im gemütlichen bergstädtchen kennen lernen. oder sie lassen sich mit dem bus in zehn minuten, der täglich mehrmals fährt, hinauffieren. während perdika versteckt in den bergen mit einem urigen und gemütlichen marktplatz liegt, erleben sie in sivota die verträumte stimmung eines kleinen hafensstädtchens. darüber hinaus lohnt sich eine bootstour nach paxi oder nach korfu-stadt genauso wie ein ausflug zu den kulturhistorischen stätten aus längst vergessener zeit.

*lassen sie sich verzaubern von der  
würze der luft, dem blick aufs meer  
– soweit das auge reicht.*



### anreise

vom flughafen korfu fahren sie mit dem taxi in ca. 10 min. zum hafen (taxi + fährkosten ca. € 30.- je strecke). die fähren nach igoumenitsa fahren stündlich ab 5 uhr bis 22 uhr. die ca. 1,5 -stündige schiffsfahrt durch das ionische meer ist ein erlebnis. der haus-eigene bustransfer bringt sie anschliessend in ca. 25 min. über die hochliegende küstenstrasse zum ilios-center.

### leistung

- seminarprogramm
- begrüßungstreffen
- 1/2 doppelzimmer im arkadenhaus
- halbpension (wahlweise vegetarisch)
- infopaket • preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.
- kurszeit: ca. 3-4 std. / tag



### das team

isabella moog und martina oelrich heissen sie herzlich willkommen. basierend auf den langjährigen erfahrungen der beiden, eröffnet sich ihnen ein abwechslungsreiches programm. erholsame, entspannte und lebendige ferientage erwarten sie, ein individueller urlaub den sie jeden tag nach ihrem eigenen rhythmus gestalten können.

### fakultativangebote (nicht im preis enthalten) können vor ort gebucht werden:

- ausflüge
- einzelbehandlungen
- massagen

gerne vermitteln wir ihnen einen flug zum aktuellen tagespreis fragen sie uns an.

- die seminarleiter können durch gleich qualifizierte leitung ersetzt werden
- die teilnehmenden garantieren, dass sie sich in der lage fühlen an den teilweise intensiven gruppenprozessen teilzunehmen & bereit sind, für sich selbst die verantwortung zu übernehmen.
- teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 20



### wahl- & zusatzleistungen

	euro
• verlängerungswoche mit offenem programm	479
• einzelzimmer (dz als ez)	90
• buchungspauschale	25

**das offene & individuelle  
programmangebot 2010**  
01.05. - 17.07. & 28.08. - 30.10.

**würze  
in der luft  
und blick  
aufs weite  
meer**

**das team**

isabella moog & martina oelrich heissen sie herzlich willkommen. basierend auf den langjährigen erfahrungen der beiden, eröffnet sich ihnen ein abwechslungsreiches programm. erholsame, entspannte und lebendige ferientage erwarten sie, ein individueller urlaub den sie jeden tag nach ihrem eigenen rhythmus gestalten können.

**das offene, frei wählbare programm**

an 5 tagen der woche (3-4 std.) ermöglicht tiefe erfahrungen, um zu sich, in die stille, die eigene kraft und freude zu kommen. allein und in der gemeinschaft. altes und einengende vorstellungen können losgelassen werden – durch körper- und kreativarbeit. die z. t. aufeinander aufbauenden elemente, z. b. bei qi gong können im alltag weitergeführt werden oder auch in nur einer stunde zu tief berührenden erlebnissen führen. musik und stimme in sich erklingen lassen. uralte schamanische körperhaltungen setzen ungeahnte energiepotenziale frei. verbundenheit und freude können in der gemeinschaft erlebt werden. die intensiven erfahrungen im offenen programm bereiten den boden für nahe und tiefe begegnungen – oft mit gleichgesinnten, die auch auf dem weg sind.

**kreativangebot im atelier**

stell dir vor, der verstand mit seinen bewertungen und meinungen räumt das feld. du gibst den vorsatz „kunst“ zu machen auf, erlaubst, dass farben und formen sich auf der leinwand ausbreiten und fühlst die freude deines spontanen aus



drucks. unser mit viel licht, holz und naturstein grosszügig und liebevoll gestaltetes kreativatelier steht dir auch ausserhalb der professionell angeleiteten stunden zur inneren entfaltung offen. themen sind z.b.: freies malen auf leinwand mit acrylfarben, fühlendes modellieren mit ton (material zum selbstkostenpreis vor ort zu bezahlen).

**fakultativangebote**

(nicht im preis enthalten) können vor ort gebucht werden:

- ausflüge
- einzelbehandlungen
- massagen

**preisinformation**

**01.05. - 17.07.2010 & 28.08. - 30.10.2010**

(preise pro person und woche)

- grundpreis im dz 1. woche € 499
- verlängerungswoche € 479
- einzelzimmer-zuschlag (dz als ez) € 90
- buchungspauschale € 25

bitte beachten sie, dass vom 18.07. - 27.08. kein programm angeboten wird!

**leistungen offenes programm**

- unterkunft zu zweit im dz mit dusche / wc / balkon oder terrasse (halbe dz sind bei gegenbuchung möglich, ansonsten wird der ez-zuschlag erhoben)
- frühstück- und abendbüfett vegetarisch (1 x pro woche fisch oder fleisch),
- tagsüber obst und wasser
- teilnahme am programm wie beschrieben
- gratistransfer nur am samstag vom/zum fährhafen igoumenitsa. an anderen tagen nur auf anfrage möglich. einzeltransfer ca. € 25 / strecke.



## Jahresübersicht seminarprogramm 2010

reiseNr	datum	thema	kursleitung	€
544.SIV.01	08.05.-15.05.	ashtanga yoga—kraft, energie & dynamische meditation	alexandra habermaier	749
540.SIV.01	22.05.-29.05.	yoga - lebensfreude & leichtigkeit	britta sattig	749
541.SIV.01	12.06.-19.06.	klangyoga - mit allen sinnen spüren	diana becker	749
542.SIV.01	03.07.-10.07.	luna yoga sommerfeuden	adelheid ohlig	799
543.SIV.01	11.09.-18.09.	wege der heilung mit marma-yoga & deeksha	jeannette krküssenberg	799
546.SIV.01	18.09.-25.09.	frei & beweglich mit feldenkrais	jurgen bräscher	799
273.SIV.03	25.09.-02.10.	yoga & buddistische weisheitslehre	ursula lyon	799
545.SIV.01	09.10.-16.10.	yoga—durch bewegung zur urhe kommen	barbara luderer	749



und der  
wind  
berührt  
dich leise

### detailinfos zu den seminaren

#### ASHTANGA YOGA - kraft, energie & dynamische meditation

08.05.-15.05.10  
reiseNr: 544.SIV.01 | preis € 749

ashtanga yoga kombiniert fließende atemtechnik, muskuläre verschlüsse, die verbindung von atem und bewegung sowie die ruhige, konzentrierte ausrichtung des blicks. die immer gleiche, aber individuell auf sie abgestimmte bewegungsabfolge, ist sowohl dynamisch als auch meditativ; sie führt zu mehr beweglichkeit, ausdauer, kraft und zur achtsamen selbstwahrnehmung. lassen sie sich auf das abenteuer ein, in einer warmen und wohltuenden atmosphäre ihren körper intensiv zu spüren, in ihrem geist klarheit und stille zu erfahren und ihre wahrnehmung für die fülle und leichtigkeit des lebens zu sensibilisieren.

**alexandra habermaier**, magisterstudium (m.a.) germanistik, philosophie, pädagogik, yogalehrerin bdy/eyu, mehrjährige unterrichtserfahrung bei verschiedenen trägern.

#### YOGA - LEBENSFREUDE & LEICHTIGKEIT

22.05.-28.05.10  
reiseNr: 540.SIV.01 | preis € 749

lassen sie sich in dieser herrlichen umgebung anstecken von der griechischen lebensfreude und gelassenheit. leichtigkeit und freude sind die motivatoren bei unseren gemeinsamen yogastunden. fernab von leistungsdenken und alltagsdruck können sie bei sanften körper- und atemübungen loslassen und ganz bei sich selbst ankommen. entdecken sie in dieser entspannung die schatzkiste an kraft und kreativität neu in sich. lassen sie sich inspirieren von eigen-artigen positionen und ungewöhnlichen haltungen. staunen sie immer wieder neu über sich selbst und erfreuen sich an der vielfalt der möglichkeiten, die das leben ihnen bietet. nehmen sie bunte erfahrungen, bereichernde erkenntnisse und frische stärke mit heim.

**britta sattig** ist begeisterte hatha yoga- und luna yoga-lehrerin, fortbildungen in hormonyoga, atemtherapie, tantra, reiki u.a. diplom. gesundheits- und mentalberaterin.

#### KLANGYOGA - mit allen sinnen spüren

12.06.-19.06.10  
reiseNr: 541.SIV.01 | preis € 749

hatha yoga und klang sind eine faszinierende kombination, um körper, geist und seele in einklang zu bringen und nachhaltig zu harmonisieren. der klang wird in unterschiedlichsten kulturen als ursprung der schöpfung gesehen und ist wissenschaftlich als summe verschiedener schwingungen definiert. der menschliche körper besteht zu 70-85% aus wasser und ist



## deine gedanken erheben sich und ...

dadurch sehr schwingungsfähig. gemeinsam mit ihnen erzeugt diana becker töne durch tibetische klangschalen, die stimme oder andere instrumente. wenn diese klänge asanas, pranayama, meditationen und entspannungsphasen begleiten, können sich die positiven wirkungen bis in die kleinsten zellen entfalten. erleben sie diese entspannende energie in verbindung zu den elementen erde, wasser, feuer und luft!

**diana becker**, yogalehrerin (byv), weiterbildungen in unterschiedlichen yoga-traditionen, ausgebildet in tibetischer klangmassage und reiki, dipl.-tourismusbetriebswirtin.

### LUNA YOGA - sommerfreuden

03.07.-10.07.10

reiseNr: 542.SIV.01 | preis € 799

leichte und entspannende luna yoga-übungen tun im sommer gut. sie fühlen sich im körper zu hause, spüren, wie der geist zur ruhe kommt und gestatten der seele, sich zu entspannen. beim luna yoga koordinieren sie haltungen und bewegungen mit dem atem. sie fördern geschmeidigkeit und kraft, die lebensfreude wächst mit dem entdecken innerer ressourcen. die übungen lassen sich gut als leichtes gepäck mit heimnehmen.

**adelheid ohlig**, journalistin, dolmetscherin, autorin, begründerin des luna yoga, lehrend seit 1983, bücher zum thema unter anderem: „gute reise und was zum wohlfühlen dazu gehört“. cd „mit luna yoga durch den tag“.

### MARMA-YOGA & DEEKSHA - wege der heilung

11.09.-18.09.10

reiseNr: 543.SIV.01 | preis € 799

in diesem seminar lernen sie, ihre selbstheilungskräfte zu aktivieren. täglich prakti-



zieren sie mit jeannette krüssenberg marmayoga, heilreisen, atem-, entspannungs- sowie selbstheilungsübungen, tauschen sich aus und gestalten einen kraftvollen raum, in dem heilung möglich wird. wenn sie möchten, können sie mehrere deekshas erhalten, die mühelos tiefer in die stille hineinführen und sich wieder mit der schöpferischen urkraft allen lebens verbindet. eine „deeksha“ ist eine übertragung göttlicher energie durch das handauflegen. dadurch wird der heilungsprozess unterstützt. in dieser urlaubswoche verbinden sie intensive seminarstunden mit dem erleben von natur, individueller ferienfreizeit, begegnungen und erholung.

**jeannette krüssenberg**, marmayogalehrerin, systemische therapeutin, deeksha-geberin, atemtherapeutin. mit viel freude unterrichtet sie in ihrer yogaschule seit 1992 und bildet yogalehrer aus. dabei liegt ihr vor allem die innere entwicklung ihrer schülerinnen am herzen.

### feldenkrais - frei & beweglich

18.09.-25.09.10

reiseNr: 546.SIV.01 | preis € 799

was bedeutet es eigentlich, beweglich zu sein? vollkommen frei von äusseren zwängen. ist das möglich? erleben sie, welches wohlgefühl eine entspannte haltung ihrem nacken und ihrer gesamten wirbelsäule gibt. das gefühl, beweglich zu sein, schafft ihnen neue freiräume. nutzen sie die möglichkeit, einmal an sich selbst zu denken und spontanen eingebungen zu folgen. die feldenkrais-übungen werden



## die wolken ziehen dem horizont entgegen - leicht wie federn

sie entspannen und unterstützen. dabei können sie beobachten, wie sich viele bewegungen leichter ausführen lassen. entdecken sie, wie sie gesünder liegen, besser schlafen oder im büro entspannter sitzen können. so finden sie ideen, um ihre anforderungen und bedürfnisse in einklang zu bringen. freuen sie sich auf eine erholsame woche.

**jürgen bräscher** ist physiotherapeut und hauptberuflich als lizenzierter feldenkraislehrer mit eigener praxis tätig. seit 1997 unterrichtet er einzel- und gruppenstunden. mit freude und begeisterung gibt er seminare im in- und ausland.

### YOGA & BUDDISTISCHE WEISHEITSLEHRE

25.09.-02.10.10

reiseNr: 273.SIV.01 | preis € 799

die ausgewogene verbindung von geistigen, körperlichen und lebensnahen elementen gibt dieser unterrichtsform ihre besondere note. ganz persönliche themen wie z.b. aufbau von selbstwert, vertrauen und eigenkraft werden durch die buddhistische lehre beleuchtet, in der meditation erfahren und erhalten in yogaübungen ihren körperlichen ausdruck. die umfassende schau und bearbeitung wichtiger, bedeutungsvoller lebensaspekte kann unseren alltag bereichern und ihm neue kräfte zuführen. für die perfektionistische spezialisierung in unserer zeit mit ihren stress- und angst-syndromen wollen wir ein gegengewicht schaffen.

sitz- und geh-meditation, vortrag, gespräch und yoga wechseln harmonisch. rezitationen und rituale runden den unterricht ab.

**ursula lyon**, seit 1968 yogalehrerin (bdy/böy). meditationspraxis und ausbildung in der theravada-tradition, schülerin der ehrw. ayya khema mit autorisation zum unterrichten des dhamma. veröffentli-



chungen in schriften, hörfunk und fernsehen. referentin in der yogalehrerausbildung.

### YOGA - durch bewegung zur ruhe kommen

09.10.-16.10.10

reiseNr: 545.SIV.01 | preis € 749

abstand vom alltag gewinnen, den inneren zustand von ruhe und klarheit wieder entdecken – yoga ist aktive entspannung und wirkt auf allen ebene: körper, atem und geist. sie führen fließende bewegungsabläufe im rhythmus des atems aus und verbinden sich bei diesen körperübungen ganz mit dem augenblick. ein gefühl der tiefen entspannung und des wohlbefindens stellt sich wie von selbst ein. einfache atem- und meditationsübungen helfen, diesen zustand zu stabilisieren. viele der übungen regen dazu an, das gelernte mit in den alltag zu nehmen. geniessen sie die wundervolle umgebung und nutzen sie die freie zeit zwischen den übungseinheiten, um einfach mal aktiv „nichts“ zu tun!

**barbara luderer**, yogalehrerin bdy/eyu, weiterbildung für gesundheitsorientierten einzelunterricht bei r. sriram. unterrichtet viniyoga: „nicht der mensch passt sich dem yoga an, sondern der yoga dem einzelnen menschen.“ (sri t.k.v. desikachar)

