

35
JAHRE

inside travel

2020

Reisen für dich. Zu dir.

Alleine reisen.
Gemeinschaft erleben.

Yoga- & Qigongreisen
Ayurvedareisen
Wal- & Delfinreisen
Meditations- &
Kreativreisen
Wüstenreisen

Griechenland • Zypern • Spanien • Kanaren • Italien • Türkei
Special: Sinai • Eilat • Indien • Sri Lanka

*Meditation, Yoga, Kreativ-Workshops, Ferien-Seminare -
Erleben Sie die Vielfalt von Inside Travel
mit allen Sinnen!*





„Wir möchten uns ganz herzlich bei unseren treuen Stammkunden und Partnern für die letzten 35 Jahre bedanken – ohne Euch wären wir heute nicht hier !!!“

35
JAHRE

inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Liebe Inside Traveler,

im Februar 1985 wurde die Idee in unseren Herzen geboren, den Menschen durch spirituelle Reisen die Möglichkeit zu bieten, ihre wertvolle Freizeit sinnvoll und bewusst zu gestalten.

Aus einer Herzensangelegenheit entstand damals das erste Therapiezentrum im Mittelmeerraum unter deutscher Führung – der Ouranos Club auf der griechischen Insel Korfu – mit dem wir seit unserer Mitbegründung noch eng verbunden sind.

Mit sieben Seminaren der Bewusstseinsarbeit aus der humanistischen Psychologie, die sich der schöpferischen Persönlichkeitsentwicklung widmet, und die zur damaligen Zeit als Innovation aus Amerika herüberschwabte, starteten wir in die erste Saison. Bereits im dritten Jahr hatten wir die Idee neben den Intensivkursen, ein „offenes Programm“ mit verschiedenen Meditationen, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen und einer vegetarischen Verpflegung anzubieten. Später kamen Kreativangebote dazu, die wir so nach und nach unter dem Motto: „Ferien meditativ und kreativ“ immer wieder erweiterten.

Auch heute ist es uns wichtig, die Trends mit den neuesten und effizientesten Techniken für persönliches Wachstum und Kreativität in unser Programm aufzunehmen. Mit Inside Travel haben Sie einen Partner mit 35-jähriger Erfahrung auf diesem Gebiet an Ihrer Seite, der den Markt kennt und ein verlässlicher Partner für Ihre nächste ganz besondere Reise ist.

Wir kennen alle unsere Zielgebiete persönlich und sind ständig in Kontakt mit unseren Partnern. Mailen oder rufen Sie uns an – wir sind Ihnen gerne bei der Auswahl & Planung Ihrer persönlichen und individuellen Auszeit behilflich.

Bei der Planung Ihres perfekten Urlaubs unterstützen Sie gerne unsere Reise-Experten:

Und nun viel Spaß beim Blättern

Ihr Inside Travel Team



Annie Tabacchi

Annie Tabacchi

Anna-Katrin Munzinger

Peter Stolz

Maximilian Stolz

Beratung und Buchung: **+49 (0) 8071 – 27 81** oder per E-Mail: info@inside-travel.com

Montag bis Freitag 9.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.30 Uhr.

Vorteile

1

SICHERHEIT SCHENKEN.

Alle Hotels und Reiseziele, die wir Ihnen anbieten, haben wir persönlich ausgewählt und auch die Anbieter kennen wir seit vielen Jahren. Durch unsere regelmäßigen Besuche vor Ort garantieren wir Ihnen die gute Qualität der Seminare, des Essens sowie die besondere Atmosphäre. Damit Sie einen wunderschönen Urlaub erleben können.

2

ZU SICH SELBST FINDEN.

Unsere Angebote sind speziell für Menschen, die mehr von ihrem Urlaub erwarten. Eine Reise mit Inside Travel bereichert: Mit Momenten, die Körper, Seele und Geist miteinander in Einklang bringen, wertvollen Selbst-Erfahrungen und neuer Klarheit über die eigenen Ziele.

3

ZUEINANDER FINDEN.

Unsere ausgewählten Reiseziele sind Treffpunkt für offene und neugierige Menschen jeden Alters – besonders auch für Alleinreisende. Kommen Sie in Kontakt mit Gleichgesinnten. So manche langjährige Freundschaft hat in einem unserer Urlaubsziele begonnen!

4

INDIVIDUELL BERATEN.

Ihr persönliches Wohlergehen liegt uns am Herzen. Daher nehmen wir uns für jeden Kunden ausführlich Zeit. Wir beraten Sie gerne und individuell zu Zielgebieten, Workshops, Seminaren und Kursen. Gemeinsam planen wir eine Reise, die optimal zu Ihren persönlichen Entwicklungszielen passt.

5

SEMINARKOSTEN REDUZIEREN.

Einige SeminarleiterInnen erfüllen die Auflagen ausgewählter Krankenkassen. Eine Bezuschussung von bis zu 150 Euro ist deshalb oft möglich. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail: Wir informieren Sie gerne über Ihre persönlichen Möglichkeiten.

6

BONUSPUNKTE SAMMELN.

Wir sagen Dankeschön für Ihre Treue! Für jede Reisebuchung oder Freundschaftswerbung erhalten Sie Bonuspunkte, die Sie in wertvolle Sach- & Reiseleistungen eintauschen können.



Unser Tipp:

Reisen Sie alleine und erleben Sie die Zeit mit Inside Travel als Teil einer großen Gemeinschaft noch intensiver.

So einfach geht's! →

Wir belohnen Ihre Treue!

Für jede Neubuchung erhalten Sie folgende Punktezahl:

Individualreise mit offenem Programm (1. Woche):	10 Bonuspunkte
Jede Verlängerungswoche (aus dem Inside Travel Programm):	5 Bonuspunkte
Freundschaftswerbung (für Neukunden mit Festbuchung, die noch nicht in unserer Kartei sind):	7 Bonuspunkte

Wir sagen „Dankeschön“

- für **20** Punkte mit einem **Inside Travel Badehandtuch**.
- für **30** Punkte mit einer **Einzelbehandlung** (z.B. Massage) in einem unserer Hotels.
- für **50** Punkte mit einem **100-€-Gutschein** für Ihre nächste Reise mit Inside Travel.
- für **80** Punkte mit einem **200-€-Gutschein** für Ihre nächste Reise mit Inside Travel.
- für **100** Punkte mit **einer Woche Freiaufenthalt** in einem unserer Zentren oder Hotels.

Unsere Dankeschön-Aktion ist zeitlich nicht begrenzt. Sie können Ihre Punkte sammeln oder direkt einlösen. Die Bonuspunkte sind nicht übertragbar und nur direkt über Inside Travel abzurechnen. Bitte prüfen Sie auf der Reisebestätigung Ihre Punkte – spätere Reklamationen sind nicht möglich. Kinder von 2 – 11 Jahren werden mit einem halben Anteil vergütet.





*„Je mehr du gibst,
desto mehr Schätze
wirst du in dir finden.“*

Anais Nin



ZIELE

SCHWERPUNKTE



Vegetarische
Verpflegung
Wassersport
Ausflüge
& Wandern
Entspannung
& Massage
Offenes Programm
Strandnähe
Kinderprogramm

GRIECHENLAND

Mythos Corfu Korfu	■	■	■	■	■	■	■											8 – 15
Ouranos Club Korfu	■	■	■	■	■	■	■											16 – 23
Neu: Zentrum Philoxenia Kreta	■	■	■	■	■	■	■		■								24 – 29	
Ilios Center Sivota	■	■	■	■	■	■	■										30 – 33	
SOAK Sommerakademie Zakynthos	■	■	■	■	■	■	■									■	34 – 35	
Iliochoos Center Pilion	■	■	■	■	■	■	■										36 – 37	
Perdika-Kreativ Perdika	■	■	■	■	■	■	■										63	

ZYPERN

Aphrodite Beach Hotel Zypern	■	■	■	■	■	■	■										38 – 43
--------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

ITALIEN

Zenit Hotel Giulianova - Abruzzen	■	■	■	■	■	■	■										63
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

TÜRKEI

Gäste- und Seminarhaus LYKIA Lykische Küste	■	■	■	■	■	■	■										44 – 45
---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

SPANIEN

CASA EL MORISCO Andalusien	■	■	■	■	■	■	■										46 – 47
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

KANAREN

Valle Gran Rey La Gomera	■	■	■	■	■	■	■										48 – 49
Hotel Finca El Cabrito La Gomera	■	■	■	■	■	■	■										50 – 51

SRI LANKA & INDIEN

ANANDA Ayurveda Resort Kosgoda - Sri Lanka	■	■	■	■	■	■	■										52 – 53
Somatheeram Ayurvedic Health Resort Kerala - Indien	■	■	■	■	■	■	■										54 – 55
Nikki's Nest Kerala - Indien	■	■	■	■	■	■	■										56 – 57

ISRAEL

Dolfinim Eilat	■	■	■	■	■	■	■										58 – 59
------------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

ÄGYPTEN

Meditative Wüstenreisen Sinai	■	■	■	■	■	■	■										60 – 61
---------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

Hinweise & Reisetipps																	64
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Reiseanmeldung																	65
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Reisebedingungen																	66 – 67
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

MYTHOS CORFU

Korfu | Griechenland



MEDITATION

KREATIV

YOGA

TAI CHI & QI GONG

Magische Momente

Magische Momente entstehen im mediterranen Licht und warten darauf, erlebt und gelebt zu werden.

Zeit im Licht und der Wärme zu verbringen, rückt uns näher an uns selbst. Wir reisen in die Ferne und landen bei uns selbst und in der griechischen Mythenwelt. Gerda, Jochen und die Mythos Crew helfen beim Ankommen im Mythos Corfu – ganz in der Nähe des Meeres. Die offene, warme Atmosphäre ermöglichen dir loszulassen, Einfachheit zu erleben und zu spüren, was dir gut tut - Aktivität oder Ruhe. Kontakte entstehen im gemeinsamen meditativen und kreativen Tun.

- OFFENES PROGRAMM ✓
- STRANDNÄHE ✓
- VEGETARISCHE VERPFLEGUNG ✓
- ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓
- AUSFLÜGE & WANDERN ✓
- WASSERSPORT ✓

„Die Warmherzigkeit und Freundlichkeit der Betreiber sowie die Schönheit und Gepflegtheit der Anlage haben meinen Urlaub unvergesslich werden lassen.“

Gästemeinung 2019





UMGEBUNG

Mythos Corfu liegt in Arillas im Nordwesten von Korfu nahe am Strand. Strand, Tavernen, Cafes und kleine Geschäfte sind zu Fuß in wenigen Minuten zu erreichen. Arillas ist umgeben von Olivenhainen und ein guter Ausgangspunkt für Spaziergänge und Wanderungen. Auch die Inselhauptstadt Kerkyra mit venezianischer Altstadt lädt zu einem Ausflug ein.

WOHNEN

Unsere kleine, gepflegte Anlage wird eingerahmt von zwei Gebäudeteilen mit offener Seite zum Meer. Das eigene Restaurant mit weinumrankter, windgeschützter Terrasse, die Lounge mit Meerblick, Sitzcken an der Poolbar und um den Pool laden zum Verweilen und Entspannen ein. Der kuppelförmige Meditationsraum findet sich auf dem Dach mit Blick auf das Meer und die „Drachensinsel“ Gravia.

Unsere Gäste wohnen in 24 geräumigen Studios und 2 Apartments mit Balkon oder Terrasse, teilweise mit seitlichem Meerblick. Die Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet, Türen und Fenster sind mit Moskitonetzen geschützt. Alle Zimmer verfügen über eine Küchenzeile mit Wasserkocher und über ein komfortables Bad.

Etwa 20 Min. zu Fuß entfernt, auf der Landzunge zwischen den beiden Buchten Arillas und Agios Stefanos, sind die Häuser Höhe und Hoys, beide mit weitem Blick auf und über das Meer, über die vorgelagerten Inseln zu den albanischen Bergen. Haus

Höhe verfügt über 5 Zimmer und Haus Hoys über 13, teilweise Studios, teilweise Apartments. Beide Häuser sind in der Nähe des Cafe Akrotiri, in dem sich unser Seminarraum befindet.

ESSEN UND TRINKEN

In den Morgen starten mit einem Kaffee oder Tee und einem Sprung in den Pool oder in das Meer, danach ab 9:00 Uhr wartet das leckere Frühstücksbüfett. Ab 14:30 Uhr öffnet die Kaffee- und Kuchenbar und abends verwöhnt uns Arunima mit mediterranen Köstlichkeiten und Ausflügen in den kulinarischen Fernen Osten.

GEGEN GEBÜHR

- Workshops und Ferien-Seminare
- Einzelbehandlungen (Massagen, Reiki, Quantenheilung, Rebalancing, Journey u.v.m.)
- Sportangebote (Wassersport, Tauchen, Mountainbike)
- Schiffs- und Busausflüge.

Vor Ort zubuchbar:

Das offene Programm wird ergänzt durch wechselnde Workshops, die vor Ort vorgestellt und bezahlt werden (dienstags bis freitags je 2 Stunden gegen Gebühr ca. 80 €). Jeweils aktuelle Informationen hierzu auf www.inside-travel.com

TIPP FÜR ALLEINREISENDE:

- Kein EZ-Zuschlag:**
02.05. – 09.05. & 17.10. – 24.10.2020
- Halber EZ-Zuschlag:**
09.05. – 16.05. & 10.10. – 17.10.2020
(nur gültig für das offene Programm)

z.B. 7 Nächte zu zweit im Studio

p.P. ab € 550

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ (Studio) oder EZ (EZ-Zuschlag)**
- Teilnahme am **offenen Meditativ- & Kreativprogramm** (an 5 Tagen, je 3–4 Stunden)
- Vegetarische & auf Wunsch vegane **Halbpension** (Frühstück- & Abendbüfett) inkl. ausgewählter alkoholfreier Getränke
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Korfu

Verlängerungswoche:

Jede Verlängerungswoche um € 40 ermäßigt.

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

EZ sind DZ zur Alleinbenutzung p.P. € 130

Frühbucherrabatt: 3 %

Bei Buchung bis zum 31.01.2020.

Wiederholerrabatt: 10 %

Bei 2. Buchung im gleichen Jahr (nur gültig für das offene Programm)

Jubiläumrabatt: 50 € Rabatt pro Woche

Bei Buchung der Wochen 01.08. – 08.08. & 08.08. – 15.08. & 15.08. – 22.08.2020 (nur gültig für das offene Programm)

ÖFFNUNGSZEITEN

02.05. – 24.10.2020

ANREISE

Flüge nach Korfu vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Korfu, ca. 1 Stunde

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	18	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche			
Preisgruppen	Nebensaison 02.05. – 16.05.20 03.10. – 24.10.20		Hauptsaison 16.05. – 03.10.20
	1	Studio gelbes und teilw. rosa Haus, 1. oder 2. Etage (seitlicher Meerblick)	€ 620
2	Studio gelbes und rosa Haus, EG / 1. Etage oder 2. Etage (teilw. seitlicher Meerblick, nur in der 1./2. Etage)	€ 580	€ 610
3	Studio rosa oder teilw. gelbes Haus Erdgeschoss oder 1. Etage	€ 550	€ 580

Das offene Programm



Sind wir präsent und entspannt, können sie auftauchen, die „Magischen Momente“: Beim Anblick des Sternenhimmels, in der Stille einer Meditation und in vielem mehr, ob bei Ausflügen in die Außen- oder Innenwelten – wir laden die magischen Momente in unser Leben ein. Das offene Meditativ- und Kreativprogramm bietet montags bis freitags im Umfang von 3 bis 4 Stunden täglich Einsteiger/innen und Fortgeschrittenen in entspannter und herzlicher Atmosphäre vielfältige Erfahrungs- und Erprobungsmöglichkeiten und lässt den Gästen die Freiheit, jeden Tag neu zu entscheiden, woran und wie oft sie teilnehmen möchten. Jede Woche wird das Programm aus einer Auswahl der nebenstehenden Angebote neu zusammengestellt. Wanderungen und besondere Beiträge von Gastdozent/innen setzen zusätzlich interessante Akzente.



„Ausgezeichnete Lage, da der lange Sandstrand nur wenige Gehminuten entfernt ist.“

Gästemeinung 2019

OFFENES MEDITATIONS-PROGRAMM

In entspannter Atmosphäre und fern vom Alltag Neues erleben oder Bewährtes in der Gruppe zu praktizieren, Anregungen und Inspirationen mit nach Hause nehmen, sich weiterentwickeln und entfalten – dazu bietet das Meditativ-Angebot im Meditationsraum auf der Dachterrasse den Rahmen, z. B.:

- Stille und Bewegungsmeditationen
- Pilates
- Yoga
- Journey Prozesse nach Brandon Bays
- Tai Chi & Qi Gong
- Meditatives Singen
- Mitsing- und Konzerte
- Meditation mit Live-Musik
- Tanzen

OFFENES KREATIV-PROGRAMM

Die eigene Kreativität entdecken, ganz eigene Ausdrucksmöglichkeiten in der Kunst finden – dazu lädt der Kreativ-Garten am Rand des Mythos Corfu ein, z. B. mit:

- Malen (Acryl, Aquarell, Seide)
- Zeichnen und Skizzieren
- Filzen
- Marmor- und Specksteinbearbeitung
- Land- und Strandart
- Schmuckgestaltung

Material zum Selbstkostenpreis



Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30		Energien ins Fließen bringen Taiji-Qigong mit Astrid	Meditation der 4 Himmelsrichtungen Regine	Meridian-Dehnungen mit Samada	Yoga mit Claudia	Nora Yoga
11.00	Heilsames Singen Einführung in den Workshop mit Regine	Geführter Prozess „Körper“ mit Samada	Heilsames Singen Workshop mit Regine	Heilsames Singen Workshop mit Regine	Heilsames Singen Workshop mit Regine	Heilsames Singen Workshop mit Regine
11.00 13.00		Kreativgarten mit Feli	Kreativgarten mit Feli	Kreativgarten mit Feli	Kreativgarten mit Feli	Kreativgarten mit Feli
18.00	Vorstellung offenes Programm	Nora Yoga	Quantenheilung mit Nora	Wurzeln und Wachsen Taiji-Qigong in Olivenhain mit Astrid	Herzklang mit Nora	Stille Meditation mit Nora
20.45	Sweet your Prayers mit Nora	Lieder des Herzens mit Regine	Sonnenuntergang Taiji-Qigong auf dem Akrotiri Dach m. Jochen	Klingschalen- Meditation mit Nora	19.00 Uhr Basar anschließend Poolparty mit Djane Astrella	Das Leben feiern Taiji - Qigong - Tanz mit Astrid

Ferien-Seminare

Ihr spezielles Korfu-Erlebnis:

An mindestens fünf Tagen in der Woche von Sonntag bis Freitag – intensiv, aktiv, kreativ, meditativ und inspirativ!

Hier können Sie Ihren ganz besonderen Interessen folgen. Lassen Sie sich von den erfahrenen Referenten begeistern und inspirieren und fliegen Sie zufrieden und bereichert nach Hause. Vor oder nach einer Intensiv-Seminarwoche können Sie gerne eine „Erholungs- und Badewoche“ mit offenem Programm buchen.



Unterbringung der Seminarteilnehmer/innen in den Apartments Hoys mit schönem Garten und Meerblick

YOGA INTENSIVWOCHE AUF DER GRÜNEN INSEL KORFU

23.05. - 30.05.2020

Pascal Portmann

In dieser Intensivwoche hast du die Möglichkeit, das ganzheitliche Yogasystem besser kennen zu lernen.

Neben der Yogapraxis wird anhand des Leitfadens von Patanjali der achtfache Pfad näher erläutert.

Wir praktizieren von kraftvollen und dynamischen Übungen bis zur feinen Energielenkung.

So stellen wir Kontakt zu den inneren Vorgängen und der eigenen Mitte her und tanken neue Kraft.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 01 | € 1015



SICH SELBST LIEBEN LERNEN – EINE REISE ZUR INNERER & ÄUSSERER WANDLUNG

30.05. – 06.06.2020

Alea Christine Löwe & Konrad Pinegger

Was bedeutet „Selbstliebe“?

Sich selbst zu lieben ist die Grundlage für ein glückliches und erfülltes Leben. Selbstliebe ist die Fähigkeit, sich selbst mit allem, was in einem ist, mitfühlend, fürsorglich und ohne Vorbehalte anzunehmen. Das bedeutet auch, die abgelehnten, ungeliebten Seiten von uns würdevoll akzeptieren zu lernen.

In diesem Seminar gehen wir den Ursachen, die unsere Selbstliebe hemmen, auf den Grund und finden angemessene Lösungen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | MYC 03 | € 1065



KRAFTVOLL WIE DAS MEER - STILL WIE DER OLIVENHAIN (TAI JI & QI GONG)

13.06. – 20.06.2020

Astrid Brüttsch & Donat Curti

Möchtest du deine Vitalität erneuern, dich durch die intensiven Naturkräfte, dank der achtsamen Bewegung und der Beruhigung des Geistes nähren lassen? Durch tägliches Üben von Tai Ji und Qi Gong im Freien wird es dir möglich, in den Fluss der Lebensenergie einzutauchen und dich mit dem großen Ganzen zu verbinden. Du erfährst Spannungsausgleich, einen tieferen Atem und lernst allmählich, dich aus deiner Mitte und mühelos zu bewegen. Wir bieten Impulse, welche dich auf allen Ebenen des Lebens inspirieren können.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | MYC 05 | € 890



YOGA RELAXWOCHE AUF DER GRÜNEN INSEL KORFU

30.05. - 06.06.2020

Pascal Portmann

In dieser Relaxwoche steht die Yogapraxis im Mittelpunkt. Wir üben 2 Stunden am Morgen beginnend mit einer Einstiegsmeditation und gehen dann über in Atemübungen und die Asana-Praxis.

Unter anderem lernen wir vitalisierende, spezifische Krankheits vorbeugende Asanas.

Das Ziel ist es, am Ende der Woche eine eigene Übungspraxis weiter führen zu können.

Kurszeit: ca. 2 Std./Tag | MYC 02 | € 775



LICHT-ZEIT IST HEIL-ZEIT

06.06. – 13.06.2020

Gustav-A. Hossenfelder & Stefanie-M. Richter

Erfahren Sie in diesem Seminar eine tiefgehende Öffnung zum reinen Bewusstsein und spüren dabei die außergewöhnliche Heilkraft des Heilers und Lichtmediums Gustav-A. Hossenfelder und der vorwiegend transpersonal arbeitenden Stefanie-Maria Richter. Gustav und Stefanie arbeiten nunmehr schon seit einigen Jahren als Team zusammen und stehen somit als Leiter des Seminars für die männlich-weiblichen Aspekte, die es zu integrieren gilt.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | MYC 04 | € 1125



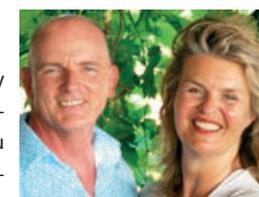
ANERKANNTER ZRM® GRUNDKURS – BRAIN, BODY AND SOUL

13.06. – 20.06.2020

Julia Glöer & Ralf Haake

In diesem Brain, Body and Soul Seminar erfährst Du, wie Du Abschied von ungewünschten Verhaltensmustern nimmst, um endlich Deine wahren Wünsche, Ziele und Absichten mit Leichtigkeit und Freude nachhaltig umzusetzen. Vermittelt wird das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®), das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich auf Basis neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt wurde.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | MYC 06 | € 1115



Ferien-Seminare

ANERKANNTER ZRM® AUFBAUKURS 1 – DAS SCHATTENSEMINAR

20.06. – 27.06.2020

Julia Glöer & Ralf Haake

Der ZRM-Aufbaukurs 1 ist ein Mutmacher- und Power-Seminar. Auf lustvolle Weise machst Du Bekanntheit mit Persönlichkeitsanteilen, die bisher ein Schattendasein fristen mussten. Und das bleibt nicht ohne Nebenwirkungen: Perfektionisten entdecken vielleicht das „Schwuppdwupp!“, „Zweite-Reihe-Steher“ die Lust am „Platz-da-jetzt-komm-ich“, Tiefsinnige das Blödeln und „Harmoonieverliebte“ den Mut zu Konflikten.

Voraussetzung ist ein besuchter ZRM®-Grundkurs.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | MYC 07 | € 1115



KÖRPERARBEIT – SCHÖPFEN AUS DER EIGENEN MITTE

18.07. – 25.07.2020

Anke Richardon

An diesem wunderbaren, kraftvollen Stückchen Erde, wo einfaches SEIN so leicht fällt, unterstützen wir den Kontakt zu uns mit unterschiedlicher Körperarbeit aus dem Yoga, der Cranio-sacral-Arbeit, der systemischen Arbeit und in Begegnung mit Anderen im geschützten Rahmen einer Gruppe. Das Erfahrene fügen wir im freien Tanz zusammen, der uns immer wieder in die Bejahung zum Leben und zur Lebensfreude führt.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 10 | € 880



HEILSAMES SINGEN – WELLE FÜR WELLE ZU MIR ZURÜCK

25.07. – 01.08.2020

Regine Steffens

„Welle für Welle an die Quelle meines Herzens, Welle für Welle zu mir zurück. Am Meer spür ich mich mehr.“ Dieses Lied ist auf Corfu entstanden und kehrt immer wieder dorthin zurück. Wie mit jeder Welle können wir uns in diesem Seminar mit jedem Gesang näherkommen und so tiefer in die Heilkraft des Singens eintauchen. Wir singen rhythmische, ruhige Lieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen. Diese bringen sowohl Leichtigkeit, Freude, Vertrauen, Ruhe, Verbundenheit, Spiritualität, Lebensfreude... zum Klingen und lassen uns ungeteilt DA SEIN.

„Jeder der ein Herz hat und sprechen kann, kann auch singen!“

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | MYC 11 | € 845



LUST AUF BEWUSST® IN DEN WELLEN DES TAI CHI

25.07. - 01.08.2020

Peter Walter Kagelmann

„In den Polen, die sich ergänzen, find' ich mein Glück“ heißt es am Anfang des Tai Chi-Gedichtes. So sind es vor allen Dingen die Wellen des Aus- und Einatmens, die uns einladen, präsent zu sein.

Wir lernen mit Tai Chi wie einfach es sein kann, die Wonne des glücklichen Lebens im bewussten Ausbalancieren der sich ergänzenden Seiten zu finden. Um in den Fluss der inneren und äußeren Bewegungen zu kommen, nutzen wir die Symbole der „Peking-Welle“.

Es wird der erste Teil dieser weltweit sehr populären Tai Chi-Form vermittelt.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | MYC 12 | € 855



YOGA URLAUB

01.08. – 08.08.2020

Marcell Laudahn

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit Korfus. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer Ashtanga Yoga Praxis (Led Class/ Mysore Style). In einer kleinen Gruppe kannst Du individuell an Deiner Praxis arbeiten. Als Fortgeschrittene/r Übende/r bekommst Du Anregungen für Deine bereits bestehende Praxis und erhältst die Gelegenheit diese auszubauen. Wenn Du Anfänger/-in bist oder bereits Yoga übst, gibt diese Woche Dir die Gelegenheit Ashtanga kennen und lieben zu lernen.

Kurszeit: ca. 2,5-6 Std./Tag | MYC 13 | € 885



YOGA URLAUB

08.08. – 15.08.2020

Marcell Laudahn

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit Korfus. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer Ashtanga Yoga Praxis (Led Class/ Mysore Style). In einer kleinen Gruppe kannst Du individuell an Deiner Praxis arbeiten. Als Fortgeschrittene/r Übende/r bekommst Du Anregungen für Deine bereits bestehende Praxis und erhältst die Gelegenheit diese auszubauen. Wenn Du Anfänger/-in bist oder bereits Yoga übst, gibt diese Woche Dir die Gelegenheit Ashtanga kennen und lieben zu lernen.

Kurszeit: ca. 2,5-6 Std./Tag | MYC 14 | € 885



BUCHUNGS-TIPP

MYC 13 & MYC 14 buchen und € 150 sparen.

MAGIC CORFU YOGA RETREAT

04.07. – 11.07.2020

Claire Dalloz

In dieser Yogawoche üben wir ca. 3-3,5 Stunden Yoga jeden Morgen.

Bei Morgendämmerung beginnen wir den neuen Tag in Ruhe mit einer Meditation, Kriya- und Pranayama-Praxis. Danach fließen wir in eine dynamische Asana Praxis über.

Der Fokus liegt bei der präzisen Ausführung der Asanas, damit Körper, Geist und Seele sich zusammen als Team auf einen Punkt fokussieren können.

Auf diese Weise schaffst du Bewusstsein; du stellst dein Gleichgewicht wieder her und findest zu dir selbst! Lass dich inspirieren!

Kurszeit: ca. 3-3,5 Std./Tag | MYC 08 | € 875



YOGA - DER WEG IN DIE FREIHEIT

11.07. – 18.07.2020

Claire Dalloz

Während dieser intensiven Yoga Woche (5 Stunden Yoga pro Tag) üben wir ein ganzheitliches Yoga.

Die Morgen Sessions fangen in Stille an mit Meditation und Pranayama und fließen dann in einer dynamischen Asana Praxis über, während sich die Abend Sessions eher ruhig, mit regenerierender Wirkung entfalten. „Retreat“ bedeutet Rückzug an einen schönen und ruhigen Ort, wo du im Körper- und Atmungsbewusstsein verweilen kannst. In Stille sitzen, die eigene Lebenskraft spüren, lenke die ganze Konzentration auf das Hier und Jetzt. Lass dich inspirieren!

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag | MYC 09 | € 1085

BUCHUNGS-TIPP

MYC 08 & MYC 09 buchen und € 100 sparen.



SACRED SONGS – SPIRITUELLE LIEDER DER WELT

05.09. - 12.09.2020

Ali Schmidt & Michaela Hustedt

Die heilsame Kraft der Stimme erfahren mit Mantras und anderen spirituellen Liedern der Welt – mit Ali Schmidt, dem Herausgeber der Mantra-Songbücher und CDs „Sacred Songs“, und Michaela Hustedt (Traversflöte, Coach & Bodyworker). Kraftvoll und mit dem Herzen zu singen und einfache Meditationen schaffen Raum für Wohlklang und Stille, innere Berührung und achtsame Begegnungen: Die reine Freude für Körper, Geist und Seele!

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | MYC 16 | € 935



YOGA & MEDITATION (PRANAYAMA - MUDRA - TANDAVA)

26.09. – 03.10.2020

Shantam Fuchs

Das Wort Yoga bedeutet verbinden, vereinen. Dabei spielen die Pranayama eine wichtige Rolle. Zusammen mit Konzentrationsübungen (Dharana) sind sie das Herzstück des Yoga und führen den Geist in die Stille der Meditation (Dhyana).

Zum Meditieren praktizieren wir Tandava, eine tantrische Bewegungsmeditation aus dem Kashmirischen Yoga, die wir auch im Freien üben, um uns mit der Energie des Ortes zu verbinden.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | MYC 18 | € 1035



LANDEPLATZ FÜR'S GLÜCK!

10.10. – 17.10.2020

Anne Mohr-Bartsch

In diesen Tagen auf der wunderbaren Insel Corfu ist es einfach zur Ruhe zu kommen, einzutauchen in die eigene Stille, ein „Reset“ zu machen. Lass Dich die Kostbarkeit und die Köstlichkeit deines Lebens spüren und welches Glück damit verbunden ist.

Das wird sich positiv auf Deine Gesundheit und Dein Leben auswirken.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | MYC 19 | € 1045



KÖRPERARBEIT – SCHÖPFEN AUS DER EIGENEN QUELLE

12.09. – 19.09.2020

Anke Richardon

An diesem wunderbaren, kraftvollen Stückchen Erde, wo einfaches SEIN so leicht fällt, unterstützen wir den Kontakt zu uns mit unterschiedlicher Körperarbeit aus dem Yoga, der Cranio-sacral-Arbeit, der systemischen Arbeit und in Begegnung mit Anderen im geschützten Rahmen einer Gruppe. Das Erfahrene fügen wir im freien Tanz zusammen, der uns immer wieder in die Bejahung zum Leben und zur Lebensfreude führt.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 17 | € 880



Frühbucherrabatt: 3%

Bei Buchung bis zum 31.01.2020.





MYTHOS CORFU Ferien-Seminare 2020

Termin	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
23.05. – 30.05.	Yoga Intensivwoche auf der grünen Insel Korfu	Pascal Portmann	MYC 01	€ 1015
30.05. – 06.06.	Yoga Relaxwoche auf der grünen Insel Korfu	Pascal Portmann	MYC 02	€ 775
30.05. – 06.06.	Sich selbst lieben lernen – eine Reise zur innerer & äußerer Wandlung	Alea Christine Löwe & Konrad Pinegger	MYC 03	€ 1065
06.06. – 13.06.	Licht-Zeit ist Heil-Zeit	Gustav-A. Hossenfelder & Stefanie-M. Richter	MYC 04	€ 1125
13.06. – 20.06.	Kraftvoll wie das Meer – Still wie der Olivenhain (Tai Ji & Qi Gong)	Astrid Brüttsch & Donat Curti	MYC 05	€ 890
13.06. – 20.06.	Anerkannter ZRM® Grundkurs – Brain, Body and Soul	Julia Glöer & Ralf Haake	MYC 06	€ 1115
20.06. – 27.06.	Anerkannter ZRM® Aufbaukurs 1 – Das Schattenseminar	Julia Glöer & Ralf Haake	MYC 07	€ 1115
04.07. – 11.07.	Magic Corfu Yoga Retreat	Claire Dalloz	MYC 08	€ 875
11.07. – 18.07.	Yoga - der Weg in die Freiheit	Claire Dalloz	MYC 09	€ 1085
18.07. – 25.07.	Körperarbeit – Schöpfen aus der eigenen Mitte	Anke Richardon	MYC 10	€ 880
25.07. – 01.08.	Heilsames Singen – Welle für Welle zu mir zurück	Regine Steffens	MYC 11	€ 845
25.07. – 01.08.	Lust auf Bewusst® in den Wellen des Tai Chi	Peter Walter Kagelmann	MYC 12	€ 855
01.08. – 08.08.	Yoga Urlaub	Marcell Laudahn	MYC 13	€ 885
08.08. – 15.08.	Yoga Urlaub	Marcell Laudahn	MYC 14	€ 885
15.08. – 22.08.	Relax & Renew – Urlaubswoche mit Kundalini Yoga	Sabine Utz	MYC 15	€ 840
05.09. – 12.09.	Sacred Songs – Spirituelle Lieder der Welt	Ali Schmidt & Michael Hustedt	MYC 16	€ 935
12.09. – 19.09.	Körperarbeit – Schöpfen aus der eigenen Quelle	Anke Richardon	MYC 17	€ 880
26.09. – 03.10.	Yoga & Meditation (Pranayama - Mudra - Tandava)	Shantam Fuchs	MYC 18	€ 1035
10.10. – 17.10.	Landeplatz für's Glück!	Anne Mohr-Bartsch	MYC 19	€ 1045

Nach Bedarf und Absprache kann das Frühstück im nahegelegenen Cafe „Akrotiri“ - auf dem Grat mit Blick nach Arillas und St. Stefanos – serviert werden, wo auch die Gruppenaktivitäten stattfinden.

Das Abendessen findet im „Mythos Corfu“ statt. Entfernung zu Fuß: ca. 20-25 Minuten. Auf Wunsch kann ein kostenloser Shuttleservice zu vereinbarten Zeiten eingerichtet werden.

Wichtige Hinweise

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden. Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir verweisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.
Ungefähre Gruppengröße: 6 bis 30 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 775

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **Studio** oder **Apartment** im Haus Hoys oder Höhe. Gegen Aufpreis als DZ zur Alleinbenutzung und/oder bessere Preisgruppe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:
p.P. € 130 (Studio mit eigenem Bad);
p.P. € 90 (Apartment mit geteiltem Bad) EZ sind DZ zur Alleinbenutzung
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu



OURANOS CLUB

Korfu | Griechenland

MEDITATION

KREATIV

YOGA

TAI CHI & QI GONG

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGUNG ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

WASSERSPORT ✓

„Die Lage ist wirklich optimal und die Atmosphäre ruhig und schön, das Personal klasse und das Essen außergewöhnlich lecker.“

Gästemeinung 2019

Ort der Begegnung

Vielseitiges
offenes
Programm

Der Ouranos Club feiert sein 35-jähriges Jubiläum und ist seit Beginn an ein Ort der Begegnung und Besinnung für Menschen jeden Alters. Durch die offene und familiäre Atmosphäre kann jeder Gast leicht mit interessanten Menschen und Gleichgesinnten in Kontakt kommen – beim Essen auf der großen Terrasse im Sonnenuntergang, bei einem der vielen Angebote des offenen Programms, bei gemeinsamen Ausflügen oder bei einem Glas Wein in der Kaliwutsibar. Bei Gesprächen unterm Sternenhimmel haben schon so manche Freundschaften begonnen. Genießt den Augenblick, gönnt Euch eine Auszeit, die Körper, Geist und Seele berührt.





UMGEBUNG

Der Club liegt zwischen Agios Stefanos und Arillas, am Ortsrand von zwei kleinen Dörfern. Hier finden sich auch Supermärkte und urige Tavernen. Zwei lange Sandstrände sind in ca. 10 Minuten zu Fuß erreichbar. Die reizvolle Altstadt von Korfu Stadt mit ihrem typischen mediterranen Flair ist ca. 45 km entfernt.

WOHNEN

Apartments in drei Preisgruppen, verteilt in verschiedenen Häusern. Grundsätzlich alle seitlich zum Meer mit freiem oder eingeschränktem Meerblick. Ausgestattet mit Dusche, WC, Terrasse oder Balkon, Kühlschrank, teilweise mit kleiner Wohnküche. Einfache und zweckmäßige Ausstattung.

Die Zimmer in den einzelnen Preisgruppen A, B und C unterscheiden sich durch die Größe, Lage sowie Alter der Ausstattung.

ESSEN UND TRINKEN

Vegetarisches Frühstücks- & Abendbüfett (auf Wunsch ist auch vegane Verpflegung möglich) im clubeigenen Restaurant mit Sonnenterrasse. Softdrinks, Tee und Kaffee inklusive. Wein und Bier zu moderaten Preisen. Abends öffnet zusätzlich die Kalitsutsi-Bar.

GEGEN GEBÜHR

- Wöchentliche Workshops (3–4 Tage, ca. 2 Std. pro Tag; vor Ort zubuchbar)
- zahlreiche Ferien-Seminare
- Einzelbehandlungen (Massagen, The Journey (B. Bays), Tarot, Cranio Sacral u.v.m.)
- Sportangebote von externen Partnern (Tauchen, Mountainbike, Wassersport).

TIPP FÜR ALLEINREISENDE:

Kein EZ-Zuschlag:
02.05. – 16.05. & 03.10. – 24.10.2020

Halber EZ-Zuschlag:
16.05. – 30.05.2020

(nur gültig für das offene Programm)

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 500

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ** (im kleinen oder großen Apartment) **oder EZ** (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am **offenen Meditativ- & Kreativprogramm** (an 5 Tagen, je 3–4 Stunden)
- Vegetarische & auf Wunsch vegane **Halbpension** (Frühstück- & Abendbüfett) inkl. ausgewählter alkoholfreier Getränke
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Korfu

Verlängerungswoche:

Ab 2. Woche um € 50 ermäßigter Tarif.
Ab 4. Woche um € 100 ermäßigter Tarif.

Einzelzimmer-Zuschlag /Woche:

EZ sind DZ zur Alleinbenutzung
Preisgruppe A p.P. € 50
Preisgruppe B/C p.P. € 100

Frühbucherrabatt: 5 %

Bei Buchung bis zum 31.01.2020.

Wiederholerrabatt: 10 %

Bei 2. Buchung im gleichen Jahr (nur gültig für das offene Programm)

ÖFFNUNGSZEITEN

02.05. – 24.10.2020

ANREISE

Flüge nach Korfu vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Korfu, ca. 1 Stunde

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche			
Preisgruppen und Zimmer-Kategorien		Nebensaison	
		02.05. – 16.05.20 03.10. – 24.10.20	Hauptsaison 16.05. – 03.10.20
A	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 510	€ 570
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 500	€ 560
B	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 560	€ 600
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 540	€ 580
C	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 590	€ 640
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 570	€ 620

- Kategorie 1: Kleines Apartment, 1-2 Personen, ein Doppelzimmer, eigene Dusche/WC, Balkon oder Terrasse, Kühlschrank
- Kategorie 2: Großes Apartment, 2-4 Personen, zwei Doppelzimmer, gemeinsame Dusche/WC, Terrasse oder Balkon, kleine Wohnküche mit Kühlschrank

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	5
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

Das offene Programm



Das offene Meditations- und Kreativprogramm, so wie auch die Workshops laden ein, dem Alltag zu entfliehen und Neues zu entdecken. Das Ouranos-Team gestaltet jede Woche ein abwechslungsreiches Programm, für das keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Dank der offenen und familiären Atmosphäre nehmen Sie bestimmt ein Stück Ouranos (griech. Himmel) mit nach Hause.



Gästemeinung 2019



Wöchentlich wechselnde Workshops können gegen Gebühr vor Ort dazugebucht werden.

Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Webseite: www.inside-travel.com

OFFENES MEDITATIONS-PROGRAMM

Im Olivenhain, am Strand oder im Meditationsraum, das wöchentlich wechselnde Programm beinhaltet eine Auswahl aus verschiedenen Bausteinen z.B.

- Stille und Bewegungsmeditationen
- Yoga
- Tai Chi & Qi Gong
- Meditatives Singen
- Geführte innere Prozesse
- Tanzen
- Trommeln
- sanfte Atem- & Körperübungen

OFFENES KREATIV-PROGRAMM

Entdecken Sie den Künstler in sich – in der im schattigen Olivenhain gelegenen Kreativwerkstatt.

Angeboten wird unter anderem:

- Malen (Acryl, Aquarell, Seide)
- Modellieren
- Zeichnen und Skizzieren
- Marmor- und Specksteinbearbeitung
- Schmuckgestaltung
- Pastellmalerei
- Arbeiten mit Ton

Material zum Selbstkostenpreis



Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30		Stille Meditation mit Flöte	Qi Gong	Quantum light breath	Herzchakra Meditation	Yoga
10:30		Wanderung Cap Drastis über Avliotes	Geführter innerer Prozess „Körper“	Tarot	POI Dance	Geführter innerer Prozess „Gefühle“
11:00 – 14:00	11:00 bis 12:00 Einführung Workshop		Zurück mit dem Boot	Malen	Malen	Malen
11:00 – 14:00			Speckstein	Speckstein	Speckstein	Speckstein
18:30		5Tibeter	Kundalini	Nadabrahma Meditation	Yoga	Schamanische Trommelreise
21:00	Begrüßung Vorstellung des Programms	Mantra Singen	Trommelkreis	OM Healing	Basar und Happy Dance Night	Ausklang der Woche Verabschiedung

Täglich ab 21.00 Uhr „Happy Spirits“ in der Kaliwutsibar

Ferien-Seminare

Die Ferien-Seminare bieten die hervorragende Möglichkeit tief und achtsam in ein bestimmtes Thema einzusteigen. Geleitet werden diese von ausgewählten und bekannten Top-Referenten & Trainern.

Die Seminare finden in der Regel vormittags von Sonntag bis Freitag im clubeigenen Seminarzentrum statt. Es bleibt genug Zeit zur individuellen Entspannung oder eigenen Aktivitäten.

Frühbucherrabatt: 3%
Bei Buchung bis zum 31.01.2020



BIODANZA & YOGA – DEIN TANZ MIT DEN ELEMENTEN

02.05. - 09.05.2020

Alexandra Gärtner & Ulrike Davies

Mit Freude Dich und Deinen Körper spüren und im Fluß von Bewegung und Atem die Elemente erfahren. Yoga und Biodanza schenken uns dafür den gemeinsamen Raum. Der Tanz mit den Elementen ist der Tanz mit dem Leben. Feuer, Wasser, Erde, Luft bilden den Kreis des Lebens, nähren sich gegenseitig und nähren uns.

Hier schenkst Du Dir die Möglichkeit wieder Deinen eigenen Tanz zu tanzen.

Kurszeit: ca. 3-5 Std./Tag | OUC 01 | € 970



YOGAFERIEN: IN DIE KRAFT

02.05. - 09.05.2020

Kyra Dimopoulos-Dimminger

Lerne Dich kennen!
Lerne Dich lieben!
Lerne Dich LEBEN!

Wir sind oft geprägt durch Konditionierungen aus der Kindheit und den Ansprüchen unseres Umfelds. Mit gezielten Kundalini- und Yin yogaübungsreihen, Pranayama, Meditation öffnen wir den Zugang zu unserem innersten Potential. Wir lösen Blockierungen, lassen gestaute Gefühle zu und kommen wieder in Kontakt mit der inneren Kraft. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 02 | € 1065



YOGA- & TANZURLAUB AM MEER * IM TANZ VON YIN & YANG *

09.05. - 16.05.2020

Ursula Anthropolos

Wir bewegen, meditieren und verbinden uns mit den Elementarkräften und bringen Balance in unser Yin & Yang, Geben & Nehmen, Ruhe & Aktivität, Verbundenheit & Freiheit, Funktionieren & dir Selbst Treu sein. Mit Kundalini Yoga, Mantra singen und der heilsamen Movement Medicine Tanzpraxis schenkst dir eine Woche in Gemeinschaft verbunden sein, die Seele baumeln lassen und den eigenen Bedürfnissen Raum gebend in diesem grünen Inselparadies.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 03 | € 850

BUCHUNGS-TIPP

OUC 03: Bei Buchung bis zum 31.01.2020 erhalten Sie € 60 Rabatt.



LIGHT & YOGA SUNRISE RETREAT

16.05. - 23.05.2020 & 17.10. - 24.10.2020

Bärbel Rott & Sabina Glas

Weißt Du was es bewirken kann, wenn Du in einem energetisch gereinigten Lichtfeld meditierst und Yoga übst und über Deinen Körper, Deine Seele und Dein Bewusstsein lernst? Wir möchten Dich auf diese Reise der Transformation einladen. Neben klassischer und geführter Meditation, Licht-Meditation, Inner Body Flow Yoga, Zeiten des Schweigens und Workshops wird es viel Zeit der Ruhe geben, in der das Erfahrene und Gelernte integriert werden kann.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 04 & 36 | € 1100



QI GONG IM ELEMENT FEUER

30.05. - 06.06.2020

Rotraud Bruckmoser

In dieser Intensivwoche wollen wir die Kraft und den Zauber von Qi Gong mit allen Sinnen erfahren und unsere Fähigkeit zu Selbstliebe und Selbstfürsorge stärken.

Sanfte meditative Bewegungsfolgen, Meridianstretching, Atemübungen und Meditationen öffnen uns für vitalisierende, verjüngende Energien.

Eine inspirierende, genussvolle und befreiende Woche erwartet Dich ...

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 05 | € 860



BURN-IN-SEMINAR®: IN STILLE ERWACHEN

06.06. - 13.06.2020

Dr. Klaus Biedermann

Wir begeben uns auf eine intensive Reise nach Innen. Jeder in seinem eigenen Rhythmus getragen von der Energie der Gruppe an diesem einzigartigen Ort.

Im Austausch oder in der Stille erwecken wir unseren Inneren Coach, der uns intuitiv durch ein erfülltes Leben begleitet. Wir lernen, in den Fluss des Seins zu vertrauen, das Leben als das zu nehmen, was es ist und lösen uns dabei von Vorstellungen und Erwartungen. Wir erleben die Süße des Augenblicks und erfahren, was Zufriedenheit ist.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 06 | € 1030



Ferien-Seminare

WAHRNEHMUNGSSCHULUNG – „EINTAUCHEN IN DIE WELT DES AUSSERSINNLICHEN“

06.06. - 13.06.2020

Tina Gabriel

Bei diesem Workshop erfahren wir, wie wir unsere Wahrnehmung erweitern und praktisch anwenden als natürliche Fähigkeiten des Menschen. Wir lernen mentale Strukturen und Gefühlsmuster in uns und in anderen wahrzunehmen. Innere Handlungsmotivationen und menschliche Potenziale können so erfasst werden. Jeder verfügt über diese Fähigkeiten, denn wir sind alle mit diesen Ebenen verbunden. Der Workshop ist sehr praktisch, es geht um das eigene, konkrete Erleben.

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag | OUC 07 | € 1100



BEWEGTES LEBEN JETZT - WERTIMAGINATION

13.06. - 20.06.2020

Anton Ruckdäschel-Hadiger

In jedem Menschen lebt ein ursprüngliches Bild seiner selbst, das darauf wartet, gelebt und belebt zu werden. Wenn Sie mehr von Ihren Potenzialen entdecken, mehr Bewegung, Leichtigkeit oder Ruhe in Ihr Leben bringen möchten, dann lassen Sie uns gemeinsam erste Schritte zum bewusst BEWEGTEN LEBEN gehen. Mit Hilfe von Wertimaginationen (Bilder aus dem Unterbewusstsein) nähern wir uns diesem einzigartigen ursprünglichen Bild.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 08 | € 890



MATRIXPOWER® „REISE ZUM HERZEN“ MIT VENUSRITUAL

13.06. - 20.06.2020 & 20.06. - 27.06.2020

Monika Gössl & Thomas Meyer

Diese Reise zum Herzen wird jeden begeistern, der seine Ausstrahlung gezielt verändern möchte, um Fülle, Leichtigkeit, Freude und den Seelenpartner ins Leben zu ziehen. Im Vordergrund steht dabei die Stärkung der Selbstachtung, Eigenliebe und vor allem das Öffnen des Herzens. Das absolute Highlight der Reise ist das gemeinsame Venusritual zur Heilung der Liebe. Dieses Ritual verändert dein Leben. Du wirst eine neue Liebesfähigkeit in dir entdecken und du wirst eine neue Liebe ausstrahlen.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 09 & 10 | € 1030



ER & SIE GLÜCKSTEIGERUNGSREISE FÜR MEHR SELBSTLIEBE & LIEBE

20.06. - 27.06.2020

Andrea Kühme & Matthias Deuerling

Ein Seminar für Singles und Paare, die ihr tiefstes Potential für ihre Selbstliebe und Partnerschaft erleben wollen. Die Reise bringt Dich im Außen / Innen in Bewegung. Selbsterfahrung u. vielfältige Entwicklungsprozesse in kl. Gruppe. Das Besondere ist die einzigartige Kombination aus Einzelcoachings, Gruppenarbeit u. sofortiger Umsetzung. Beziehungen können neu erblühen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 11 | € 1797

BUCHUNGS-TIPP

OUC 11: Bei Buchung bis zum 31.01.2020 erhalten Sie € 100 Rabatt.

OUC 11: Bei Buchung als Paar im DZ erhält der Partner € 200 Rabatt.



TANTRA URLAUB AUF KORFU

27.06. - 04.07.2020

André & Claudia Terstappen

...ist eine Einladung an alle, die Urlaub, Entspannung und Erholung mit den Themen Ekstase und Wunscherfüllung bereichern möchten. Yoga, Meditationen, Massage, sinnliche Rituale und die belebenden Berührungen aus dem kaschmirischen Tantra runden unser Programm ab. Wir unterstützen dich, deine Fähigkeiten für sinnlich-ekstatisches Erleben, Glücksempfinden und authentische Begegnung in erfüllender Weise zu erweitern.

Kurszeit: ca. 8 Std./Tag | OUC 12 | € 1080

BUCHUNGS-TIPP

OUC 12: Bei Buchung bis zum 27.04.2020 erhalten Sie € 80 Rabatt.



MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN

27.06. - 04.07.2020 & 11.07. - 18.07.2020

Klemens Schmelzer

Das „Intuitive Bogenschießen“ ist der Anfang. Durch innere Stille erfassen wir, dass wir nicht unserer Gedanken Diener sind. Unser Herz bekommt mehr Raum. Unterbewusstsein sendet uns Botschaften. Immer wieder in Gedankenstille, während des Spannens und Loslassens, werden unsere intuitiven Fähigkeiten gefördert. In Versenkung schalten wir den rationalen Geist für eine Weile aus. Mentale Entspannung, Öffnung, Selbstreflexion werden möglich. Als erstes lernen wir natürlich in den ersten Tagen den einfachen Umgang mit Pfeil und Bogen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 13 & 15 | € 1050



SOMMER-CELEBRATION - DAS LEBEN FEIERN, DIE LIEBE LEBEN

04.07. - 11.07.2020

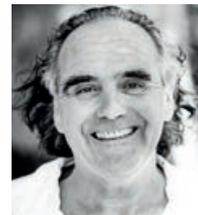
Frank Fiess

Die Verbindung von Lebensfreude, Sinnlichkeit und Spiritualität. Eine ideale Möglichkeit Erholung, Muße und transformierende Erfahrungen zu verbinden. Jeder Tag ehrt und beschenkt deinen Körper, reinigt und weitet deinen Geist, öffnet und unterstützt dein Herz und den Reichtum deiner Gefühle und lässt deiner Seele wieder Flügel wachsen. Dieses Seminar richtet sich an Frauen und Männer, die in einem würdevollen Rahmen sich selbst und anderen eine nährnde, sinnliche und seelenvolle Zeit des Glücks schenken wollen.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 14 | € 1050

BUCHUNGS-TIPP

OUC 14: Bei Buchung bis zum 01.03.2020 erhalten Sie € 50 Rabatt.



SOULDANCE

18.07. - 25.07.2020

Anette Torgersen

Wir tauchen tief in den Tanz unserer Seele ein. Übungen aus Körperarbeit, therapeutischem Tanz und Bewegungs improvisation unterstützen uns dabei. Wir spüren hinein in unseren Körper, in Gefühle, Bewegungen und Gedanken, während sie kommen und gehen. Dreh- und Angelpunkt ist IntentionalDancePrayer, von Anette Torgersen gegründet, inspiriert durch Bert Hellingers Aufstellungsarbeit, Authentic Movement, Kunst- und Tanztherapie, Tanz improvisation und die spirituelle Bhakti-Tradition. Kurssprache ist Englisch.

Kurszeit: ca. 4,5 Std./Tag | OUC 16 | € 920



WO BITTE GEHT ES ZU MIR?

18.07. - 25.07.2020

Ruth-Maria Eulerling & Gabriele Neumeier

Hast Du oft das Gefühl, Dich anstrengen zu müssen, um den Verpflichtungen Deines Lebens gerecht zu werden? Fühlst Du Dich manchmal nicht richtig in Deiner inneren Mitte? Wann hast Du Dir zuletzt richtig Zeit genommen für Dich? In dieser Urlaubswoche geht es um Dich! Gönn Dir eine Zeit nur für Dich, mit Raum für körperliche Entspannung, aber auch mit der Chance, einen Blick „nach innen“ zu richten und eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen - und Kopf, Körper und Herz wieder zusammenzubringen.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 17 | € 910



ENTFALTE DICH – SPIELEND, MEDITATIV & TANZEND

25.07. - 01.08.2020

Georg Meier

Dein wertvollstes Potenzial - es kommt nur ans Licht, wenn du beginnst es auszuführen. Der Bestseller-Autor Georg Meier hat viel Erfahrung darin, den Raum zur Entfaltung zu bieten. Du wirst staunen wie leicht das geht!



Nach geführter Meditation, die dein Potenzial weckt, wird gespielt aus der Bewegung heraus. Dein Körper ist das Mittel. Der Ausbilder und Leiter des Instituts für integrales Heilen ist Spezialist im spielerisch-wahren Entfalten. Jeden Abend: Entfaltungsräume in Musik, sanft, pulsierend, powervoll, spaßig, entstehen einmalige Momente, allein, auch miteinander.

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag | OUC 18 | € 880

GLÜCKSREIF? WEGE ZU DEINEM PERSÖNLICHEN LEBENSGLÜCK!

25.07. - 01.08.2020

Nicola Dürk-Killet

Mit außergewöhnlichen Coaching-Übungen, tanzen, Meditationen, intuitivem Malen und Schreiben sowie weiteren kreativen Elementen verbindest du dich mit dir selbst und erhältst Impulse, um deinem Lebensglück näher zu kommen.



Wir schaffen ein Bewusstsein für deine Stärken und Ressourcen, damit du dein Potenzial in den unterschiedlichen Lebensbereichen entfalten kannst. Durch das Erforschen deiner Blockaden und der Annahme deiner Schwäche(n) wirst du mit mehr Klarheit und Selbstliebe deinen Lebensweg gestalten können.

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag | OUC 19 | € 870

IMPROVISATIONSTHEATER: KOPF AUS - FLOW AN

01.08. - 08.08.2020

Graciette Justo

Improtheater ist ein Ort, an dem für Momente alles möglich sein kann. An dem man sich Ideen wie Ping-pong-Bälle zuwirft und so gemeinsam eine andere Welt erschafft.



Hier darfst du dich mit all deinen Facetten spielerisch ausdrücken und alle möglichen und unmöglichen Rollen und Geschichten erschaffen. Entdecke dich neu, in dieser Verwandlungskunst jenseits von Richtig und Falsch. Lustige Improspiele, phantasievolle Rollenarbeit, berührende Stehgreifszenen: Schenk dir selbst eine entspannende Auszeit voller Spielfreude bei einer inspirierenden Profi-Schauspielerin.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 20 | € 919

Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf www.inside-travel.com

MBSR-ACHTSAMKEITS-URLAUB: EINTAUCHEN INS HIER UND JETZT

08.08. - 15.08.2020

Graciette Justo

In diesem MBSR-Kompaktseminar erlernen wir verschiedene Achtsamkeitspraktiken, die den aufgewühlten Geist still und klar werden lassen: Sitzmeditation, Bodyscan, Gehmeditation am Meer, sanfte Bewegungsübungen, Musik-Entspannung und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung.



Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt – hin zu tiefer innerer Ruhe und mehr Lebensqualität.

Krankenkassenzuschuss möglich!

Kurszeit: ca. 4,5 Std./Tag | OUC 21 | € 908

L(I)EBE.KLAR.MUTIG.FREI@ – „DIE BRÜCKE ZU DIR“ INTENSIV-SEMINAR MIT YOGA

15.08. - 22.08.2020

Sabine Frech-Ihrig

Du bist das Fundament, auf dem dein Leben aufgebaut ist! Hier darfst du dir selbst begegnen, dich spüren & finden. Lernst dein Unterbewusstsein zu verstehen & mit ihm zu kommunizieren. Erlebst den fundamentalen Zusammenhang zwischen innen & außen. „Die Brücke zu dir“. Damit du immer weniger aus deinen Vorhaben herausgerissen wirst & nicht stagnierst? Um alles Erlernte, nachhaltig für dein weiteres Leben & in allen Bereichen zu nutzen.



Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 22 | € 1070

BUCHUNGS-TIPP

OUC 22: Bei Buchung bis zum 15.03.2020 erhalten Sie € 80 Rabatt.

OUC 22: Bei Buchung als Paar im DZ erhält der Partner € 200 Rabatt.

QI GONG IM ELEMENT ERDE

29.08. - 05.09.2020

Monika Zopf & Margot Knapp

Wir erlernen Übungen aus dem authentischen Qigong im Stehen und Gehen, die unsere Mitte stärken und nähren.



Atem- und Visualisierungsübungen helfen uns, in der Gegenwart präsent und erfüllt zu sein.

Wir entspannen umfassend Körper und Geist und üben, das Qi in uns wahrzunehmen und mit den Energien aus Himmel und Erde zu verbinden.

Durch Akupressurtechniken regulieren wir alle Funktionskreise und Emotionen. Selbstmassagen lassen uns körperliches Wohlfühl und geistige Harmonisierung erleben.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 23 | € 890

GANZ DA SEIN – BEWUSST-SEIN

29.08. - 05.09.2020

Nishkàma Renate Kunz

Mit verschiedenen Übungen wie: Meditation, Stille, Atmen, Mantras, Japa (Namenwiederholung).



Auch in der Bewegung zum Tanz werdend oder mit achtsamer Berührung verbringen wir die gemeinsame Zeit. Momente der Gedankenstille durchdringen das Seminar. Auch widmen wir uns der Selbsterforschung und der Frage WER BIN ICH?

Wir werden uns der wahren Natur bewusster und kommen von TUN ins SEIN.

Alles Erfahrene der Woche lässt sich in den Alltag integrieren und das Leben im HIER und JETZT freudig und mit Leichtigkeit erleben und leben.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 24 | € 880

BURN-IN-SEMINAR®: DAS LEBEN UMARMEN

05.09. - 12.09.2020

Dr. Klaus Biedermann

In diesem Seminar geht es darum, sich dessen bewusst zu werden. Erst, wenn wir dieses Geschenk annehmen, können wir erahnen, welche Möglichkeiten wir haben und was es bedeutet, MeisterIn des eigenen Lebens zu sein.



Getragen von der Energie der Gruppe, in der jeder seine Einmaligkeit zeigen darf, finden Sie zu Ihrer inneren Balance - wenn Sie sich einlassen.

In diesem Seminar gibt es die Möglichkeit nach Absprache eine Familienaufstellung zu machen.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 25 | € 1030

LEBE DEIN LEBEN! ENTSPANNEN, LOSLASSEN UND KRAFTVOLL AUFTANKEN

05.09. - 12.09.2020

Kirsten Pape

In dieser Woche geht es um dich und DEIN Wohlfühl. Was tut dir gut? Was brauchst du, um zufrieden und erfüllt zu sein? Was möchte vielleicht noch gefühlt, gelebt, verwirklicht werden? Was kann dich dabei unterstützen? Und was steht dir im Weg? Die Antworten auf diese Fragen liegen in dir.



Meditation, Tanz, energetische Gruppen- und Einzelarbeit sowie von mir auf deine Themen abgestimmte Inputs und geführte Meditationen erlauben dir, dich und deine inneren Schätze (neu) zu entdecken und tiefe Entspannung zu erfahren.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 26 | € 960

BUCHUNGS-TIPP

OUC 26: Bei Buchung bis zum 05.05.2020 erhalten Sie € 50 Rabatt.

Ferien-Seminare

MÄNNER-RETREAT: KOMM IN DEINE KRAFT!

05.09. - 12.09.2020

Dr. Ingo Schubert

Was ist mir wirklich wichtig? Was gibt meinem Leben Sinn? Ich lade dich ein, deinen Wert nicht mehr über Leistung oder Statussymbole zu definieren, sondern deine Reise hin zu Unabhängigkeit, Gelassenheit, Lebenslust und Gesundheit zu starten bzw. weiterzugehen. So kommst du Stück für Stück in deine Kraft und gibst deinem Leben mehr Sinn. Im geschützten Raum der Gruppe können wir uns mit Hilfe von geführten Meditationen und schamanischen Reisen für unsere wahren Gefühle öffnen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 27 | € 820



TANTRAURLAUB - „MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN“

12.09. - 19.09.2020

Angela Mecking & Felice Pospiech & Ralf Lieder

Dieses Seminar ist die ideale Verbindung von Tantra und Urlaub: Mittels tantrischen Ritualen und Übungen, kraftvollen Meditationen, entspannenden Massagen, Lachyoga, Atemübungen und sinnlichen Begegnungen wirst du innerlich und äußerlich berührt. Gemeinsame Freizeitaktivitäten in der Gruppe runden den Urlaub ab. Der Fokus liegt auf der würdigenden Begegnung mit dem eigenen Körper und denen der anderen Teilnehmer. Der Freude, der Achtsamkeit, der Sinnlichkeit, der Spiritualität und der Lebendigkeit wird großer Raum gewährt. Geeignet für Paare und Singles.

Kurszeit: ca. 6,5 Std./Tag | OUC 28 | € 1090



BEFREIE DEINE LEBENSKRAFT

19.09. - 26.09.2020

Markus Gruber

In diesem Seminar erfährst Du, wie Du den täglichen Autopiloten ausschaltest, Klarheit in Deiner Lebens-Ausrichtung gewinnst und Du entdeckst Dein „Wofür“. Du befreist Deine volle Lebenskraft und Du lernst, wie Du täglich mehr und mehr Deine innere Klarheit und Freiheit entwickelst. Und damit Dein volles Potenzial lebst. Erlebe eindrucksvoll, wie du frei von früherem Ballast, mit klarem Blick auf dein „Wofür“ deine Visionen und Träume leben kannst!

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 29 | € 1000



INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

TIERKOMMUNIKATION – VON HERZ ZU HERZ

26.09. - 03.10.2020

Vanessa Kavyata Schwan

Ganz entspannt und in kleiner Gruppe tauchen wir während 5 Tagen ein in Tierkommunikation, Telepathie und das Erspüren. Wir verfeinern unsere Wahrnehmung mit Hilfe vielerlei Übungen und Meditationen, um vom Denken ins Fühlen und Verstehen zu kommen. Die eigenen Tiere zu Hause sowie anwesende Tiere vor Ort und im Meer dürfen zu Wort kommen. Eine ganz neue Welt eröffnet sich dadurch und ermöglicht Heilung von Mensch und Tier.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | OUC 30 | € 770



CHAKRA BALANCE WOCHE MIT YOGA & MEDITATION

26.09. - 03.10.2020

Lena Sontheimer & Nadine Müller

Schenken Sie sich eine heilsame Woche der Innenschau und Regeneration. Gemeinsam widmen wir uns intensiv dem Ausgleich der 7 Energiezentren im Körper. Spezielles Chakra-Yoga, geführte Chakra-Meditationen mit Klangschalen sowie heilsame Mantras und kraftvolle Affirmationen harmonisieren die Chakras.

Erfahren Sie körperliches und seelisches Wohlbefinden, Vitalität und Stabilität durch Chakra-Arbeit.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 31 | € 970



BURN-IN-SEMINAR®: MIT FEUER IM HERZEN IM HAIN DES FRIEDENS

03.10. - 10.10.2020

Dr. Klaus Biedermann

Die Essenz ist, dass wir lernen, mit unserer spirituellen Seite in Kontakt zu kommen, um unser Leben mit Leidenschaft und tiefer Freude zu leben. In einfachen und bildhaften Übungen vermittelt das Seminar, wie alles miteinander verbunden ist und zueinander in Beziehung steht. Das Ziel ist es, uns mehr dem Leben hinzugeben. Dann ist alles möglich – wir dürfen uns gestatten, die Wünsche, die aus unserem Inneren kommen, auszusprechen und wir merken, was wir wirklich brauchen.

Das Seminar beantwortet Fragen, die uns alle bewegen, und „Im Hain des Friedens“ werden wir wieder ein Stück weiter auf dem Weg zu uns selbst gegangen sein.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 32 | € 980



HEIRATE DEIN SELBST

03.10. - 10.10.2020

Petra Biefang & Anja Wilken

Was wäre, wenn du dir erlaubst, immer mehr Liebe annehmen zu können? Was wäre, wenn du dir ein JA schenken würdest? Ein JA zu dir und zu deinem Leben? Was wäre, wenn alte Wunden heilen dürfen und du dein Leben glücklich und lebendig gestalten kannst? Spürst du, dass es jetzt an der Zeit ist, dein Leben zu verändern? Dann mach dich auf deine (Hochzeit) Reise und komm mit uns nach Korfu, wo du dir dein uneingeschränktes JA schenken wirst. Wir werden tanzen, lachen und es uns gut gehen lassen.

Kurszeit: ca. 6 Std./Tag | OUC 33 | € 950



TANZ DER POLARITÄTEN

10.10. - 17.10.2020

Katrin Kohlbecher

Lebendig im Körper – Angekommen im Jetzt – Tief in Verbindung
Eine Movement Medicine Ferien-Woche für Frauen, Männer und Paare mit Tanz, Live-Musik, tiefer Entspannung, Ritual und Meer.
Wir lassen uns inspirieren von der unbändigen Lebensfreude im Tanz, erfahren tiefe Begegnung und ehrlichen Austausch. Der sichere und klar gehaltene Raum und die Unterstützung der Gruppe geben Geborgenheit und Getragen-Sein. Ob Du 17 oder 70 bist, tanzend wirst Du Deinen Körper erwecken und mit Deinem Herzen und Deiner Lebenskraft verbunden sein.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 34 | € 890



BUCHUNGS-TIPP

OUC 34: Bei Buchung bis zum 01.05.2020 erhalten Sie € 50 Rabatt.

UMARME DAS LEBEN – BIODANZA

17.10. - 24.10.2020

Gabriele Freyhoff

Eine Einladung, das Leben ganz anzunehmen, die Herausforderungen und den Genuss.
Geleitet von der Musik und der Struktur verschiedener Bewegungsformen tauchen wir ein in intensive Momente des Erlebens, ausgelöst durch unsere Empfindungen. Sie vermitteln uns einen besseren Kontakt zu uns selbst, stärken unser Selbstvertrauen, machen uns offener für neue Lebenserfahrungen, verbessern unsere Kommunikationsfähigkeit und ... bereichern so unser Leben. Ein Workshop für Menschen, die mehr leben wollen.

Kurszeit: ca. 3-5 Std./Tag | OUC 35 | € 820

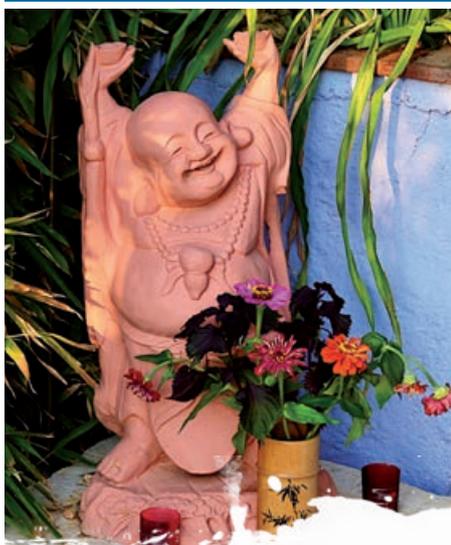


OURANOS CLUB Ferien-Seminare 2020

Termin	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
02.05. – 09.05.	Biodanza & Yoga – Dein Tanz mit den Elementen	Alexandra Gärtner & Ulrike Davies	OUC 01	€ 970
02.05. – 09.05.	Yogaferien: In die Kraft	Kyra Dimopoulos-Dimminger	OUC 02	€ 1065
09.05. – 16.05.	Yoga- & Tanzurlaub am Meer * Im Tanz von Yin & Yang *	Ursula Anthropolos	OUC 03	€ 850
16.05. – 23.05.	Light & Yoga Sunrise Retreat	Bärbel Rott & Sabina Glas	OUC 04	€ 1100
30.05. – 06.06.	Qi Gong im Element Feuer	Rotraud Bruckmoser	OUC 05	€ 860
06.06. – 13.06.	Burn-In-Seminar®: In Stille erwachen	Dr. Klaus Biedermann	OUC 06	€ 1030
06.06. – 13.06.	Wahrnehmungsschulung - „Eintauchen in die Welt des Außersinnlichen“	Tina Gabriel	OUC 07	€ 1100
13.06. – 20.06.	Bewegtes Leben Jetzt – Wertimagination	Anton Ruckdäschel-Hadinger	OUC 08	€ 890
13.06. – 20.06.	MatrixPower® „Reise zum Herzen“ mit Venusritual	Monika Gössl & Thomas Meyer	OUC 09	€ 1030
20.06. – 27.06.	MatrixPower® „Reise zum Herzen“ mit Venusritual	Monika Gössl & Thomas Meyer	OUC 10	€ 1030
20.06. – 27.06.	Er & Sie Glückssteigerungsreise für mehr Selbstliebe & Liebe	Andrea Kühme & Matthias Deuerling	OUC 11	€ 1797
27.06. – 04.07.	Tantra Urlaub auf Korfu	André & Claudia Terstappen	OUC 12	€ 1080
27.06. – 04.07.	Meditatives Bogenschießen	Klemens Schmelter	OUC 13	€ 1050
04.07. – 11.07.	Sommer-Celebration – Das Leben feiern, die Liebe leben	Frank Fiess	OUC 14	€ 1050
11.07. – 18.07.	Meditatives Bogenschießen	Klemens Schmelter	OUC 15	€ 1050
18.07. – 25.07.	SoulDance	Anette Torgersen	OUC 16	€ 920
18.07. – 25.07.	Wo bitte geht es zu mir?	Ruth-Maria Eulerling & Gabriele Neumeier	OUC 17	€ 910
25.07. – 01.08.	Entfalte Dich – spielend, meditativ & tanzend	Georg Meier	OUC 18	€ 880
25.07. – 01.08.	Glücksreif? Wege zu deinem persönlichen Lebensglück!	Nicola Dürk-Killet	OUC 19	€ 870
01.08. – 08.08.	Improvisationstheater: Kopf aus – Flow an	Graciette Justo	OUC 20	€ 919
08.08. – 15.08.	MBSR-Achtsamkeits-Urlaub: Eintauchen ins Hier und Jetzt	Graciette Justo	OUC 21	€ 908
15.08. – 22.08.	L(I)EBE.KLAR.MUTIG.FREI.© - Intensiv-Seminar mit Yoga	Sabine Frech-Ihrig	OUC 22	€ 1070
29.08. – 05.09.	Qi Gong im Element Erde	Monika Zopf & Margot Knapp	OUC 23	€ 890
29.08. – 05.09.	Ganz Da Sein – Bewusst-Sein	Nishkama Renate Kunz	OUC 24	€ 880
05.09. – 12.09.	Burn-In-Seminar®: Das Leben umarmen	Dr. Klaus Biedermann	OUC 25	€ 1030
05.09. – 12.09.	Lebe Dein Leben! Entspannen, loslassen und kraftvoll auftanken	Kirsten Pape	OUC 26	€ 960
05.09. – 12.09.	Männer-Retreat: Komm in Deine Kraft!	Dr. Ingo Schubert	OUC 27	€ 820
12.09. – 19.09.	Tantraurlaub – „Mit allen Sinnen genießen“	Angela Mecking, Ralf Lieder, Felice Pospiech	OUC 28	€ 1090
19.09. – 26.09.	Befreie Deine Lebenskraft	Markus Gruber	OUC 29	€ 1000
26.09. – 03.10.	Tierkommunikation – von Herz zu Herz	Vanessa Kavyata Schwan	OUC 30	€ 770
26.09. – 03.10.	Chakra Balance Woche mit Yoga & Meditation	Lena Sontheimer & Nadine Müller	OUC 31	€ 970
03.10. – 10.10.	Burn-In-Seminar®: Mit Feuer im Herzen im Hain des Friedens	Dr. Klaus Biedermann	OUC 32	€ 980
03.10. – 10.10.	Heirate dein selbst	Petra Biefang & Anja Wilken	OUC 33	€ 950
10.10. – 17.10.	Tanz der Polaritäten – Movement Medicine	Katrin Kohlbecher	OUC 34	€ 890
17.10. – 24.10.	Umarme das Leben – Biodanza	Gabriele Freyhoff	OUC 35	€ 820
17.10. – 24.10.	Light & Yoga Sunrise Retreat	Bärbel Rott & Sabina Glas	OUC 36	€ 1100

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 770



SONDERAKTION

Kein EZ-Zuschlag:
02.05.-16.05. & 03.10.-24.10.2020

Wichtige Hinweise

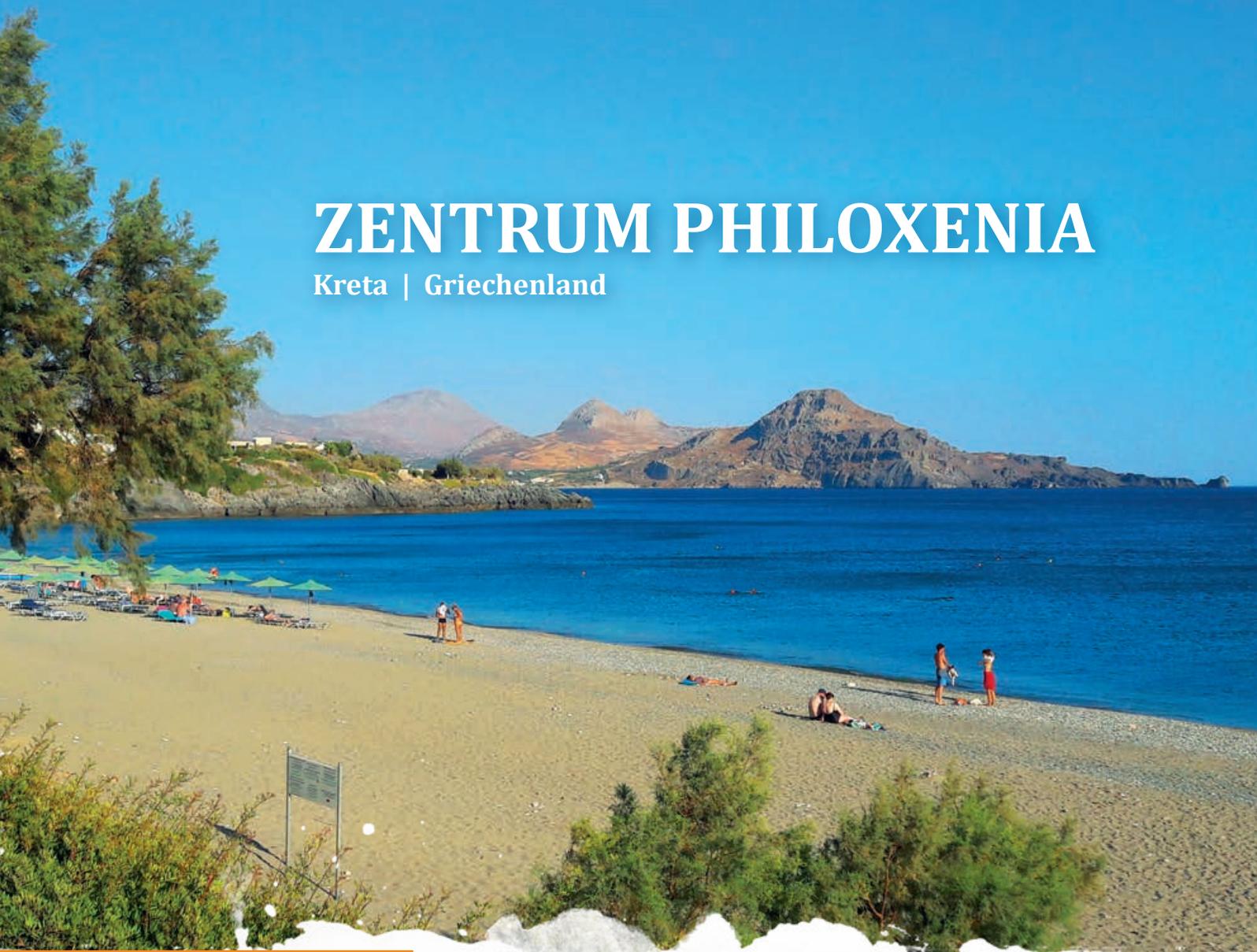
Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden. Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir verweisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen Ungefähre Gruppengröße: 6 bis 40 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig). Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.

INKLUSIVLEISTUNGEN

- **Unterbringung** zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit gemeinsamen Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
Gegen Aufpreis:
DZ zur Alleinbenutzung:
€ 50 - € 100 pro Person & Woche
Kategorie 1 (= eigene DU/WC):
€ 20 pro Person & Woche
Preisgruppe B (eingeschränkter Meerblick):
€ 20 pro Person & Woche
Preisgruppe C (Meerblick, bessere Ausstattung): € 70 pro Person & Woche
- **Teilnahme am Ferien-Seminar**
- **Vegetarische Halbpension**
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu**

ZENTRUM PHILOXENIA

Kreta | Griechenland



YOGA

QI GONG

KREATIV

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGUNG ✓

PHILOXENIA bedeutet Gastfreundschaft, „die Liebe zum Fremden“.

Die familiäre Ausrichtung und unser freundliches deutsch-griechisches Team schaffen eine Atmosphäre, in der Sie wunderbar loslassen, entspannen und neue Kraft tanken können.

Ein bewährter Ort unter neuer Leitung



Wir laden ein in die Souda-Bucht bei Plakias, am fast südlichsten Punkt Europas. Wenn die Wellen des Libyschen Meeres die kretischen Gestade küssen, treffen sich hier die Kontinente Europa und Afrika. In unmittelbarer Umgebung dieser ruhigen Bucht liegt das ZENTRUM PHILOXENIA, bestehend aus den beiden familiären und landestypischen Hotels SOUDA MARE und PHOENIX.

Eine üppige Grünanlage, zwei schöne Gruppenräume, eine überdachte Fläche für Gruppenangebote, ein Restaurant, eine Jurte für Massagen und Heilbehandlungen sowie eine Terrasse über den Weiten des Meeres bieten den Rahmen für einen gleichsam erholsamen wie erlebnisreichen Urlaub.





UMGEBUNG

In drei Kilometern Entfernung liegt der lebendige Ferienort Plakias mit Cafés, Tavernen, Musik-Bars unter dem Sternenhimmel, Supermärkten und Geschäften – sogar ein Bioladen ist dabei.

Plakias ist umgeben von uralten Bergdörfern, tiefen Schluchten, imposanten Bergen und einer vielfältigen Küstenlandschaft mit kleinen Sandbuchten, meeresumtosten Felsen und einem paradiesischen Palmenwald als ganz besonderes Ausflugsziel.

WOHNEN

Die beiden Hotels bilden zwar eine Einheit und wurden von denselben Architekten entworfen, dennoch besitzt jedes Haus für sich sein ganz eigenes Flair. So besticht das Hotel Phoenix mit seiner schlichten Eleganz, die aus einer ausgeklügelten Mischung aus griechischen Traditionselementen und Wiener Jugendstil hervorgeht.

Das angrenzende Hotel Souda Mare fasziniert wiederum durch die vielen Pflanzen, welche die Anlage liebevoll umranken und umsäumen. Egal in welchem Hotel Sie Ihren Urlaub verbringen – in jedem Haus stehen 17 Gästezimmer mit eigenem Bad und WC zur Verfügung. Zudem können Sie sich auf beste kretisch-mediterrane Küche und herzliche Gastfreundlichkeit freuen.

Wenige Minuten von den Hotels entfernt, lädt kristallklares Wasser und ein feiner Kiesel-Sandstrand zum Baden ein.

ESSEN UND TRINKEN

Das Frühstück wird in der Morgensonne auf der Hotelterrasse eingenommen. Selbstgemachte Marmeladen und Aufstriche, frisch gepresster Orangensaft und viele regionale Spezialitäten sind Bestandteil unseres reichhaltigen Morgenbüfets.

Für das Abendessen zaubern unsere Köche eine Vielfalt an köstlichen vegetarischen, mediterranen Spezialitäten.

Das Essen wird gemeinschaftlich an einem großen Tisch auf der Terrasse eingenommen.

GEGEN GEBÜHR

- Mittagssnacks und Getränke im Hotel
- Ausflüge mit dem Bus, Boot oder Mietwagen
- geführte Extra-Wanderungen
- Massagen/Behandlungen
- ein Abendessen in einer Strandtaverne mit Live-Musik und kretischen Tänzen
- Angebote von externen Partnern wie Reiten, Wassersport und Tauchen
- zahlreiche Ferien-Seminare
- Griechische Tourismussteuer: € 0,50 pro Zimmer pro Nacht (vor Ort in bar zu zahlen)

ERÖFFNUNGSANGEBOT:

In den ersten zwei Saisonwochen vom **18.04. – 02.05.2020** zahlen Sie pro Woche nur **€ 495** (ohne EZ-Zuschlag)!

In den letzten drei Saisonwochen vom **10.10. – 31.10.2020** zahlen Sie nur den **halben EZ-Zuschlag!**

(nur gültig für das offene Programm)

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	16	16	17	20	24	28	29	30	28	25	22	18
Sonnenstd./Tag	4	5	6	8	10	12	13	12	10	7	6	5
Wasser °C	16	15	16	17	19	22	24	25	24	23	21	17

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 595

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am **offenen Meditativ- & Kreativprogramm** (an 6 Tagen)
- **Philoxenia-Frühstücksbüfett**
- 5 x mehrgängiges **vegetarisches, mediterranes Abendessen** (gerne auch vegan)
- **Snack mit Willkommenstrunk am Anreisetag**
- **10-Euro-Massage-/Behandlungsgutschein**
- **Obst auf dem Zimmer bei Ankunft**
- **ganztags kostenlos gefiltertes und energetisiertes Wasser sowie kretischer Kräutertee**
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion** (3x samstags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 555

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 120
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

Zuschlag 1. Stock Meerblick/Zimmer: € 42

Frühbucherrabatt: 3 %

Bei Buchung bis zum 31.01.2020.

ÖFFNUNGSZEITEN

18.04. – 04.07.2020 & 22.08. – 31.10.2020

ANREISE

Flüge nach Heraklion vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Heraklion, ca. 1,5 – 2 Stunden.

Das offene Programm



„Ein ganzheitliches Konzept mit starkem Bezug zu Land und Leuten“

Täglich außer samstags lädt das Philoxenia-Team im Rahmen des offenen Programms zu zwei bis vier Veranstaltungen ein. Über eine Teilnahme kann ganz spontan entschieden werden. Besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Die Freude an entspannten Urlaubsaktivitäten steht im Vordergrund.

Das Programm lädt ein zum Ausprobieren und Experimentieren und schafft die Möglichkeit eines individuellen Urlaubs in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter.



Das Programm wird jede Woche neu erstellt aus folgenden Elementen, z.B.:

- Yoga
- Qi Gong
- sanfte Körperübungen
- Griechisch sprechen, tanzen und kochen
- Kreativangebote wie freies Malen und Arbeit mit Naturmaterialien
- Griechische Märchen, Mythen und Anekdoten
- Meditationen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannung und Phantasiereisen
- eine Halbtageswanderung



Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 9.00		Yoga	Naturmeditation (am Strand)	Qi Gong	Bewegungsmeditation	Yoga	
8.30 - 10.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
tagsüber	10.00 – 11.00 Vorstellung und Informationen zu Hotel, Team, Ort, Programm (Team); Shuttle nach Plakias	10.00-11.00 Mini-Griechischkurs	Halbtageswanderung	Optional: Zusätzlicher Ausflug oder Wanderung	Griechisch kochen	Zur freien Verfügung Empfehlung: Mit dem Bus nach Rethymnon	An- und Abreise
18.00- 19.00	Ankommen: Yoga, Erden, Tönen	Entspannung & Phantasiereise	Yoga am Abend	Griechischer Tanz	Freies Kreativprogramm	Meditation	
19.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen in der Taverne (optional)	Abendessen	Abendessen	Abendsnack
Am Abend	Griechische Sagen und Märchen	Spirituelle Lieder		Live Musik und Tanz in der Taverne	Filmabend		

Inspirierende Ferienseminare

Das Zentrum Philoxenia bietet auch einen passenden Rahmen für intensive Seminarangebote als Alternative zum offenen Programm.

Hier können Sie Ihren ganz besonderen Interessen folgen. Lassen Sie sich von den erfahrenen Referenten begeistern und inspirieren und reisen Sie zufrieden und bereichert nach Hause.



YOGA-ENTDECKUNGSREISE: MIT ATEM, KLANG & KREATIVITÄT

13.06. – 20.06.2020

**Caroline Grave &
Kathrin Schmoll**

Die Südküste Kretas bietet die kraftvolle Naturkulisse – Sonne, Wind, Meer und Berge umgeben uns, während wir eine Woche lang intensiv in Yoga, Atem, Klänge und Meditation eintauchen.

Die Yoga-Entdeckungsreise führt uns tief in unser Inneres. Was wir dabei an Schätzen und Skurrilem entdecken, bringen wir zum Ausdruck: tanzen, singen, teilen.

Wir freuen uns auf diese Reise mit euch!

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | KRE 01 | € 790



YOGA – TANZEN - SINGEN

22.08. – 29.08.2020

Renate Luz

Zum Klang der Wellen tauchen wir ein in den Ort der Kraft mit Hatha Yoga! Das Angebot umfasst Tiefenentspannungen, Atemtraining und einen aufbauenden Übungsteil. Wir eröffnen den Tag mit dem Sonnengruss oder einer Morgenmeditation am Meer. Schritt für Schritt lassen wir alle Herausforderungen des Alltags hinter uns und begegnen der Stille des Augenblicks. Ohne Vorkenntnisse kann jeder seine Beweglichkeit steigern, sich den Rücken stärken und den Energiefluss im Körper erhöhen. Tönen, Singen und freies Tanzen leeren den Geist und öffnen neue Wege uns selbst zu begegnen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | KRE 02 | € 750



ACHTSAMKEITSTRAINING MBSR - KOMPAKT

22.08. – 29.08.2020

Otto Raich

Mit den Meditationen und Methoden des Mindfulness-Based Stress Reduction Programmes erforschen wir die Wirkzusammenhänge von Meditation, Achtsamkeit, Stressempfinden und dem Gefühl der inneren Freiheit. In der Meditation erfahren wir uns in der Tiefe. Die Stille und den inneren Frieden erleben wir als Ur-Grund, als Boden, der uns auch im Alltag trägt.

Dieses Seminar findet bereits zum 5. mal in Folge an diesem wunderbaren Ort statt.

Kurszeit: ca. 6 Std./Tag | KRE 03 | € 1130



TANTRA IM ALLTAG - FÜR FRAUEN

29.08. – 05.09.2020

Vismaya Arthur

Die Frau, das fühlende Wesen. Wir werden als lebendiges, fühlendes, sensibles, pulsierendes Wesen geboren und sind auf dem Weg, dies neu zu entdecken, um mit ihm in liebevollen Kontakt zu treten. Frau sein, sich wertschätzen, sich achten, mit der Erde verbunden, offen, klar, mit Freude sich zu lieben, so wie wir sind. Genau dort, wo wir uns befinden in unserem Alltag, finden wir auch das Tor zur Öffnung in die Freiheit des einfach So Seins. Für jede Frau. Übungen und Meditationen unterstützen uns.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | KRE 04 | € 1385



BUCHUNGS-TIPP

KRE 04: Bei Buchung bis zum 31.01.2020 erhalten Sie € 100 Rabatt.

DIE LEBENSENERGIE WOCHE

05.09. – 12.09.2020

**Frithjof Krepp &
Eva Gerigk**

Genießen Sie den Fluss der Energie durch das Schwanen/Kranich Qi Gong der spontanen Bewegungen, die Meridianklopftechniken oder Matrix Reimprinting! DIE Kombination, um Lebenskraft zu erhöhen, Leichtigkeit zu steigern und Stress zu verringern! Lassen Sie sich von den Wirkungen der Meridianklopftechniken überraschen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst von negativen Emotionen, Mustern und Glaubenssätzen zu befreien. Frithjof bietet neben Qi Gong den Einstiegskurs für Meridianklopftechniken an. Personen, die bereits den Matrix Reimprinting Basis Kurs besucht haben, können mit Eva die Technik vertiefen.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | KRE 05 | € 840



DIE LEBENSFREUDE WOCHE

12.09. – 19.09.2020

**Frithjof Krepp &
Eva Gerigk**

Mit viel Herz-Energie vertiefende Qi Gong Formen praktizieren, die Meridiane frei klopfen, tanzen und meditieren. Eine Woche voller Lebensfreude, um auf allen Ebenen Altes loszulassen, Neues zu beginnen und positive Energie in Ihr Leben zu bringen!

Beachten Sie: Diese Woche sollte nur dann einzeln gebucht werden, wenn Sie vorher das Schwanen/Kranich Qi Gong gelernt und eine Basis in den Meridianklopftechniken haben! Im Zweifelsfall können Sie uns gerne kontaktieren!

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | KRE 06 | € 840



BUCHUNGS-TIPP

KRE 05 & KRE 06 buchen und € 150 sparen.

Ferien-Seminare

YOGA - KRAFTQUELLE FÜR KÖRPER & SEELE

19.09. – 26.09.2020

Bärbel Lehmann

In der Weite der kretischen Landschaft und des Meeres, fällt es leicht, mit Yoga dem Alltag zu entfliehen. Deine Selbstbestimmung, Freude und innere Freiheit zu entdecken oder wieder Zugang dazu zu finden.



Mit Freude an Bewegung Dein eigenes Wohlbefinden zu steigern. Innere Stille kennen lernen und dennoch getragen werden von der Gruppe.

Seminarinhalte: Körper- und Atemübungen des Hatha Yoga, Entspannungsanleitung, Erlernen von Meditation, innerer Stille, Achtsamkeitsschulung, Einführung in die Weisheitslehre des Yoga.

Kurszeit: ca. 3,5 Std./Tag | KRE 07 | € 780

MEERESRETREAT: SELBSTAUSDRUCK & AKZEPTANZ

26.09. – 03.10.2020

Karin Repp & Ulrike Nehiba

In diesen besonderen Tagen geht es um den individuellen Ausdruck und die Akzeptanz des eigenen



Mensch-Seins. Durch geistige Wahrnehmung und direkte Kommunikation mit der geistigen Welt erforschen wir die wahren Hintergründe von dem, was uns daran hindert. Die Spur führt uns in frühere Existenzen, auch in höhere Dimensionen, wo Teile nicht erlöst sind. Eine gänzlich neue Heilweise eröffnet viele Zugänge und Erkenntnisse!

Kurszeit: ca. 7 Std./Tag | KRE 08 | € 1075

EIGENE MITTE & ENERGIEQUELLE WIEDERFINDEN & STÄRKEN

03.10. – 10.10.2020

Martina Schenk

Dieses Qigong-Seminar auf Kreta ist eine Seelenreise zu dir selbst! Die speziellen Qigong-Übungen sind dein Wegbegleiter für ein energiegeloses, unbeschwertes Leben. Körper, Geist und Seele finden wieder ins Gleichgewicht. Dein Qi wird aktiviert/vermehrt, Blockaden werden gelöst und deine Energie kann wieder frei fließen. Durch reinigende Entspannungsübungen und Meditationen findet dein Körper und Geist Ruhe und Entspannung, deine Seele bekommt Raum um sich zu entfalten.



Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | KRE 09 | € 957

INTEGRALE BEZIEHUNGEN – DIE BEZIEHUNG ZU DIR UND ZU ANDEREN ERFÜLLT LEBEN

17.10. – 24.10.2020

Frank Samer

Nur wenn wir liebevoll und wertschätzend in der Beziehung zu uns selbst sind, können wir auch auf diese Art in Beziehung zu anderen gehen. In diesem Selbsterfahrungsseminar kannst du deinen inneren Kompass neu ausrichten und aus einer „Integralen Perspektiven „über deine Beziehungen und deine Ziele neu nachdenken. Deine Anliegen werden mit Integralen Strukturaufstellungen und anderen Energetischen Methoden bearbeitet und du lernst neue Perspektive kennen, die du in deinen Alltag integrieren kannst.



Kurszeit: ca. 5,5 Std./Tag | KRE 11 | € 1099

HAPPINESS YOGA FERIEN

10.10. – 17.10.2020

Angela Mecking

Du möchtest entspannen, etwas für dich tun, Yoga praktizieren, Spaß haben, nette Menschen treffen und gleichzeitig deine Kinder dabei haben? Hier findest du die richtige Balance: Tägliches Yoga-Angebot sowie Workshops zu den Themen Glück, Gelassenheit, innere Kraft, Entspannungs- und Atemtechniken. Während der Seminarzeiten gibt es kompetente Kinderbetreuung. Gemeinsame Aktivitäten mit allen – Spiel, Spaß, Strand und Wandern - runden die Urlaubswoche ab.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | KRE 10 | € 885

ZENTRUM PHILOXENIA Ferien-Seminare 2020

Termin	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
13.06. – 20.06.	Yoga-Entdeckungsreise: Mit Atem, Klang & Kreativität	Caroline Grave & Kathrin Schmoll	KRE 01	€ 790
22.08. – 29.08.	Yoga – Tanzen – Singen	Renate Luz	KRE 02	€ 750
22.08. – 29.08.	Achtsamkeitstraining MBSR – Kompakt	Otto Raich	KRE 03	€ 1130
29.08. – 05.09.	Tantra im Alltag - Für Frauen	Vismaya Arthur	KRE 04	€ 1385
05.09. – 12.09.	Die Lebensenergie Woche	Frithjof Krepp & Eva Gerigk	KRE 05	€ 840
12.09. – 19.09.	Die Lebensfreude Woche	Frithjof Krepp & Eva Gerigk	KRE 06	€ 840
19.09. – 26.09.	Yoga – Kraftquelle für Körper & Seele	Bärbel Lehmann	KRE 07	€ 780
26.09. – 03.10.	Meeresretreat: Selbstaustausch & Akzeptanz	Karin Repp & Ulrike Nehiba	KRE 08	€ 1075
03.10. – 10.10.	Eigene Mitte & Energiequelle wiederfinden & stärken	Martina Schenk	KRE 09	€ 957
10.10. – 17.10.	Happiness Yoga Ferien	Angela Mecking	KRE 10	€ 885
17.10. – 24.10.	Integrale Beziehungen – Die Beziehung zu dir und zu anderen erfüllt leben	Frank Samer	KRE 11	€ 1099

Wichtige Hinweise

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden. Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir verweisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.
Ungefähre Gruppengröße: 6 bis 25 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 750

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Philoxenia-Frühstücksbüfett
- Snack mit Willkommenstrunk am Anreisetag
- 5 x mehrgängiges vegetarisches, mediterranes Abendessen (gerne auch vegan)
- ganztags kostenlos gefiltertes und energetisiertes Wasser sowie kretischer Kräutertee
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3x samstags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 555

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 120
(EZ sind DZ zur Alleinnutzung).

Frühbucherrabatt: 3%

Bei Buchung bis zum 31.01.2020

ILIOS CENTER

Sivota | Griechenland



MEDITATION

KREATIV

QI GONG

YOGA

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

*„großzügige, helle, gepflegte
Location. Toller Meerblick,
freundliches Personal.“*

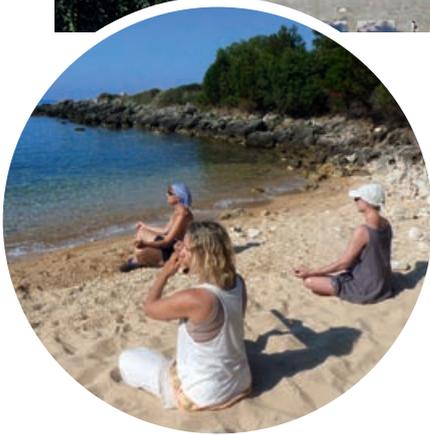
Gästemeinung 2019

Fülle & Schönheit erleben



Inmitten grüner, malerischer Hügel, gegenüber von Korfu, können Sie fernab vom Massentourismus Abstand vom Alltag finden und Ihre Akkus wirksam aufladen. Idyllische Kieselstrände, unberührte paradiesische Buchten, traumhafte Ausblicke auf das Meer – das lädt ein zum Verweilen, Innehalten und Meditieren. Genießen Sie die familiäre und herzliche Atmosphäre in dem sonnen- durchfluteten und sehr gepflegten Ilios Center. Zum Erfrischen zwischendurch, Sonnen und Ausruhen finden Sie einen großen Swimmingpool mit Panoramablick aufs Meer.





UMGEBUNG

Zum idyllischen Hafenstädtchen Sivota gelangen Sie in 10 Minuten per Bus oder in einem einstündigen Spaziergang, entlang einer meist wenig befahrenen Küstenstraße mit weiteren kleinen Buchten.

Eine einstündige Wanderung nach Perdika, durch einen schönen, ruhigen Olivenhain, eröffnet weitere wunderschöne Ausblicke und lässt uns das ursprüngliche griechische Leben im gemütlichen Bergdorf kennen lernen.

WOHNEN

36 geräumige Doppelzimmer, alle mit Meerblick. Ausgestattet mit Dusche, WC, Fön, Terrasse oder Balkon, Klimaanlage.

Komfortable Ausstattung.

Das Ilios Center verfügt über einen großen Swimmingpool mit Panoramameerblick.

Ca. 10 Gehminuten vom Center entfernt laden kristallklares Wasser und drei feine Kieselstrände zum Baden ein.



ESSEN UND TRINKEN

Es wird überwiegend vegetarische Halbpension (einmal wöchentlich Fisch oder Fleisch) angeboten. Der Tag beginnt mit einem einfachen Frühstücksbüfett, zum Abendessen können Sie ein reichhaltiges Büfett genießen. Tagsüber steht Wasser, Tee sowie frischer Bio Bergtee aus dem Zagorigebirge für Sie bereit.

Ganztägig geöffnet: Restaurant/Bar (große Getränkeauswahl, Essen á la Carte). Ruhige, ursprüngliche Taverne in Gehdistanz (ca. 10 Minuten).

GEGEN GEBÜHR

- Einzelbehandlungen und Massagen
- Sportangebote von externen Partnern (Wandern, Mountainbike, u.a. Kanu)
- Ausflüge nach Parga, Dodoni, Korfu-Stadt, Nekromandio, Acheronschlucht
- Bootsausflüge zur Insel Paxos
- Tagesausflug zu besonderen Orten (1 x wöchentlich)
- Griechische Tourismussteuer: € 1,50 pro Zimmer pro Nacht (vor Ort in bar zu bezahlen)
- Hauseigener Sammeltransfer ab/bis Fährhafen Igoumenitsa: € 5,00 pro Person pro Fahrt (vor Ort in bar zu bezahlen)

UNSER TIPP:

02.05. – 09.05.2020 **Starter-Spezial** und

03.10. – 10.10.2020 **Herbst-Spezial:**

Preis im DZ pro Person: € 545

und im EZ € 710.

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. € 560

INKLUSIVLEISTUNGEN

- *Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)*
- *Teilnahme am offenen Meditativ- & Kreativprogramm (an 5 Tagen, je 3–4 Std.)*
- *Überwiegend vegetarische Halbpension vom Büfett (einfaches Frühstück)*
- *Verschiedene Teesorten (einschl. Bio Bergtee aus dem Zagorigebirge)*

Verlängerungswoche: p.P. € 545

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 180
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

Frühbucherrabatt: 5%

Bei Buchung bis zum 31.01.2020

Frühbucherrabatt: 3%

Bei Buchung bis zum 31.03.2020

(Frühbucherrabatt und Starter- & Herbst-Spezialpreise können nicht addiert werden)

ÖFFNUNGSZEITEN

02.05. – 11.07.2020 & 29.08. – 10.10.2020

ANREISE

Flüge nach Korfu vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)
Weiterreise mit Taxi zum Hafen (ca. 10 Min.)
Mit der Fähre nach Igoumenitsa (1½ Std.)
Hauseigener Transfer zum Ilios Center (25 Min.)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Korfu, ca. 2½ Std.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

Das offene Meditations- Programm



Das offene Meditativ-Programm an fünf Tagen in der Woche ermöglicht tiefe Erfahrungen um zu sich in die Stille, die eigene Kraft und Freude zu kommen. Allein und in der Gemeinschaft, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Inhaberin Isabella Moog sowie das Team vom Ilios Center stellen wöchentlich ein abwechslungsreiches Programm zusammen, dass erholsame, entspannte und lebendige Ferientage garantiert.



Die zum Teil auf einander aufbauenden Elemente, z.B. bei Qi Gong, können im Alltag weitergeführt werden oder auch nur in der Stunde zu tief berührenden Erlebnissen führen. Die intensiven Erfahrungen im offenen Programm bereiten den Boden für nahe und tiefe Begegnungen – oft mit Gleichgesinnten, die auch auf dem Weg sind. Wenn möglich, werden gerne Wünsche der Gäste berücksichtigt. Teilweise wird das Programm durch Gastdozenten erweitert.



Das wöchentlich wechselnde Programm beinhaltet eine Auswahl aus verschiedenen Bausteinen, z.B.:

- Qi Gong (3 x die Woche): Wir erarbeiten uns eine einfache geschlossene Form, die am Ende des Urlaubs zum Üben für Zuhause mitgenommen werden kann.
- Silent Waves: Stille Meditationsform für die innere Aufrichtung mit Elementen aus Feldenkrais, Yoga, Rückenschule, Wirbelsäulen-Qi Gong.
- Meridianyoga: Ruhige meditative Dehnungsübungen aus der Tradition der Chinesischen Medizin, mit Yogaelementen. Ein sanfter Start in die Woche
- Tanz und Stille Meditation
- Klang und Stille
- Griechischer Tanz
- Mantren und Lieder dieser Welt: Meditatives Singen aus dem Herzen
- Achtsamkeitsmeditation
- Yoga (2 x wöchentlich)

*„gesamtes Personal, Betreuung, Service -
alle haben sehr herzlich für das Wohlergehen gesorgt“*

Gästemeinung 2019

Das offene Kreativ-Programm



Das mit viel Licht, Holz und Naturstein großzügig und liebevoll gestaltete Kreativ-Atelier steht Ihnen auch außerhalb der angeleiteten Stunden zur inneren Entfaltung offen. Es werden ausschließlich gute Künstlermaterialien benutzt, durch die Sie Ihr Werk auch mit in Ihr Leben nehmen können.

Lassen Sie sich auf Ihre kreative Kraft ein und wagen Sie das Risiko Ihrer Lebendigkeit. Geben Sie den Vorsatz „Kunst“ zu machen einfach auf und erlauben Sie sich mit Farben und Formen Ihrer Freude Ausdruck zu verleihen.



OFFENES KREATIV-PROGRAMM

Verschiedene Angebote mit unterschiedlichen Materialien finden in dem hellen und großzügigen Kreativ-Atelier statt. Angeboten werden unter anderem:

- Spontanes experimentelles Malen auf Leinwand mit Acrylfarben – dem Unerwarteten eine Chance geben
- Bildhauerisches Arbeiten

Material zum Selbstkostenpreis.

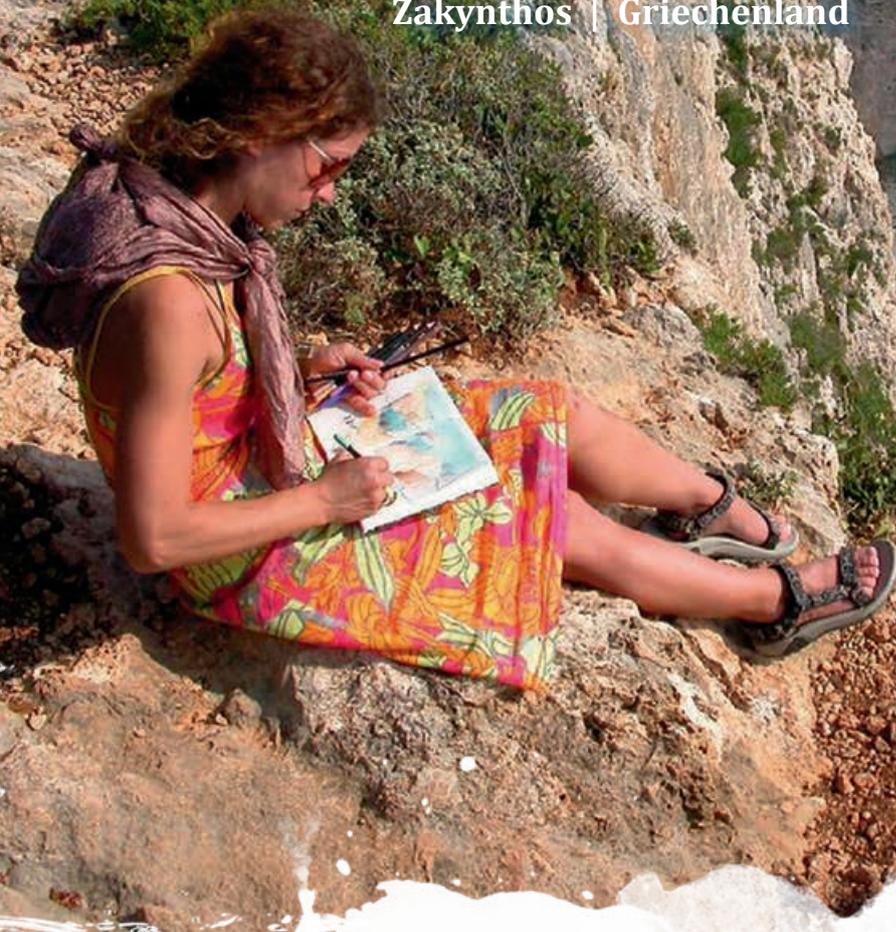


Beispiel für einen Wochenplan mit offenen Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8.00				Qi Gong an der Kapelle		Qi Gong & Stille am Strand	
9.00		Meridianstretching	Yoga		Tagesausflug an den Fluss Acheron	Yoga	
11.15	Begrüßung	Silent Waves (Yoga & Qi Gong)	5 Rhythmen nach Gabriele Roth (Tanzmeditation)	Nataraj (Tanzmeditation)			
13.00		Specksteinarbeiten	Einführung ins experimentelle Acrylmalen				
19.00	Silent Waves					Abschiedsritual	
21.00	Tanz & Stille	Sivota bei Nacht	Stille & Lauschen	Lieder aus aller Welt (Mantren & Stille)	Achtsamkeitsmeditation	Live Musik & griech. Tanz	

SOAK – SOMMERAKADEMIE

Zakynthos | Griechenland



KREATIV

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

SPORTANGEBOTE ✓

KINDER- & JUGENDPROGRAMM ✓

*„Das Programm ist SUPER!!
sehr umfangreich und
abwechslungsreich - ein
herrlicher Platz für das
Kreativprogramm - das
Amphitheater mit Segel-
zelt Dach und mit Blick
aufs Meer.“*

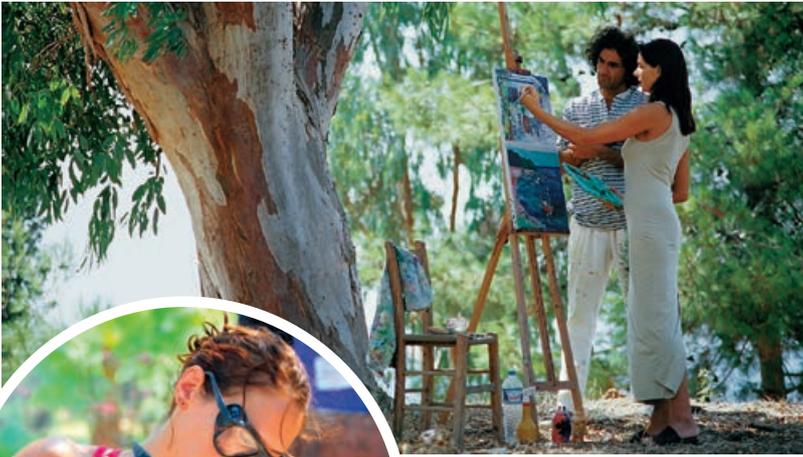
Gästemeinung 2019

Kreative Leichtigkeit des Seins



Die Sommerakademie Griechenland auf der südlichsten Ionischen Insel Zakynthos ist schon seit über 30 Jahren Trendsetter im Bereich des Kreativurlaubs. Ihr einzigartiges offenes Kurssystem mit bis zu 22 Workshopangeboten pro Tag garantiert erholsame Potenzial-entfaltung in naturbelassener, paradiesischer Umgebung. Wir senden Ihnen gerne den ausführlichen Spezialkatalog.





UMGEBUNG

Zakynthos ist die südlichste der Ionischen Inseln. Üppige, immergrüne Vegetation und blaues Meer soweit das Auge reicht. Die Sommerakademie Griechenland findet in dem kleinen Dorf Vasilikos (300 Einwohner) statt. Urige Tavernen, nette Bars, Yannis Coffee House und vier gut sortierte Mini-Markets.

WOHNEN

2- bis 4-Bett-Studios, unterschiedliche Preis- und Ausstattungskategorien, in verschiedenen Villen verteilt in Vasilikos. Villen und Kursplätze sind bequem untereinander in wenigen Gehminuten erreichbar. Grundsätzlich alle Zimmer ausgestattet mit Dusche, WC, Terrasse oder Balkon, Kochnische mit Kühlschrank, teilweise mit Meerblick.

ENTSPANNEN

Lage direkt an einem ca. 1 km langen, flach in kristallklares Meer abfallenden Sandstrand. Liegen teils gegen Gebühr.

ESSEN UND TRINKEN (nicht inklusive)

Zahlreiche griechische Tavernen und Bars in Gehdistanz. Frühstück in Yannis Coffee House.

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche		
Preisgruppen und Zimmer-Kategorien		
A	z.B. Studio Ionio	ab € 493
B	z.B. Villa Nikos / Villa Levante	ab € 536
C	z.B. Villa Artina	ab € 590

Für Kinder gelten, je nach Alter ermäßigte Preise.

KREATIVITÄT ALL INCLUSIVE

Täglich ein Programm von bis zu 22 frei wähl- und kombinierbaren Kursen für Einsteiger, Anfänger und Fortgeschrittene. Die meisten Kursmaterialien und Instrumente sind im Pauschalpreis inklusive.

KINDER-/JUGENDPROGRAMM

Im Juli und August wird ein umfangreiches Kinder- und Jugendprogramm für Kinder von 3 bis 16 Jahren angeboten.

KURSANGEBOTE

Umfangreiches, frei kombinierbares Kursprogramm an 5 Tagen in der Woche, z.B.

- Malerei
- Schmuckgestaltung
- Körperharmonie
- Philosophie
- Fotografie
- Zeichnen
- Land-Art/ Bodypainting
- Tanz/Musik
- Kreatives Schreiben
- Sport/Bewegung
- Bildhauerei
- Keramik
- Meeresbiologie
- Griechisch
- Bogenschießen
- Singen
- Kinderzirkus
- Theater

Ausführlicher Spezialkatalog auf Anfrage.

SINGLEWOCHEN 2020:

Ermäßigter EZ-Zuschlag zu bestimmten Terminen.

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 493

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am Kursprogramm (Kursmaterial größtenteils inkludiert)

Verlängerungswoche: p.P. ab € 440

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. ab € 144
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

ÖFFNUNGSZEITEN

22.05. – 25.09.2020

ANREISE

Flüge nach Zakynthos vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Freitag.

FLUGHAFENTRANSFER

Zakynthos, ca. 20 Minuten

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16



ILIOHOOS CENTER

Pilion | Griechenland



QIGONG

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

"Ein Ort der Ruhe und Entspannung, der tiefen Harmonie und des einfachen Seins in herrlicher Natur!"

Gästemeinung 2019

Qigong & Yoga zur Revitalisierung

Lernen Sie die Schönheit der grünen Halbinsel Pilion abseits der touristischen Pfade kennen und praktizieren Sie zwei Wochen intensiv Qigong oder Yoga in einer herrlichen Umgebung. Zusammen mit dem renommierten Qigong Lehrer Dr. Jorgos Pappas und seiner Frau Lina kommen Sie zu einer neuen inneren Harmonie und aktivieren Ihre Kräfte zur Selbstheilung.





UMGEBUNG

Der Pilion ist eine Halbinsel mit üppig wuchernder Vegetation, kleinen Dörfern und lauschigen Buchten. Das Seminarhaus Iliohoos liegt am Ortsende des kleinen Fischerdorfs Kalamos. Im Ort finden sich Cafés und Tavernen. Entfernung nach Volos 40 km, nach Argalasti 6 km (ca. 45 Min. Fußweg).

WOHNEN

Diese familiär geführte Anlage mit 12 Zimmern, Taverne und Übungsräumen ist umgeben von herrlichen Oliven-, Zitronen- und Orangenbäumen. Eine natürliche Wasserquelle speist den wundervollen Garten. Die Zimmer verfügen größtenteils über Meerblick sowie Dusche, WC, Külschrank, Balkon oder Terrasse. WLAN-Empfang gibt es beim Restaurant.

Genießen Sie die Sonnenuntergänge in meditativer ruhiger Atmosphäre von Ihrem Balkon aus und lassen Sie Ihren Blick über das weite Panorama schweifen.

ESSEN UND TRINKEN

Das Frühstücksbüfett und das griechische Abendessen werden auf der Terrasse direkt am Strand oder im Restaurant serviert. Die Lebensmittel stammen überwiegend aus lokalem Anbau. Es gibt hausgemachtes Olivenöl, Honig, Marmeladen, Gemüse und Früchte.

ENTSPANNEN

Direkt unterhalb des Hotels liegt ein Kiesel-/Sandstrand mit klarem, ruhigem Wasser. Die schattige Terrasse lädt ein zum Verweilen und Entspannen.

GEGEN GEBÜHR

- Tagesausflüge (4x geführte Wanderung).
 - Massagen (Thaimassage, Shiatsu).
 - Griechische Tanzabende.
- **Qigong (Chan Mi Gong):** Die 9 einfachen Dantian-Übungen; Die Meisterübung mit den Elementen, Die Reinigung des Körpers, Die Lichtquelle, Die Blasen-Meridian-Massage, Die 4 Basisübungen des Chan Mi Gong.
 - **Qigong (Taiji-Qigong):** Leichte Körper- und Atemübungen im Stil des Taiji-Qigong, Seidenraupeübung, Qigongbauchmassage, taoistische Entspannung (Hso Wan), Verschmelzung der 5 Elemente, die fundamentale Übung, kleiner himmlischer Energiekreislauf; Meridianlehre, Yin-Yang-Lehre.
 - **Qigong (Hui Chun Gong):** Die 10 einfachen Bewegungen zur Verjüngung und Langlebigkeit (Hui Chun Gong), Qigongkörpermassage, die sechs heilenden Laute, die Verschmelzung der 5 Elemente, der Innere Atem, großer himmlischer Energiekreislauf, stilles Qigong zur Selbstheilung; taoistische Weisheiten.
 - **Yoga:** Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama, Meditation, Surya Namaskara, Entspannung, Reinigung, Nidra-Yoga; Vorträge über Yoga.
- Hinweis:** Bis auf für die beiden Retreats sind für keines der Programme Vorkenntnisse nötig.

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 1.190

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Frühstücksbüfett
- 9x griechisches Abendessen (Büfett) (PIL 04: 14x Abendessen inkludiert)
- Teilnahme am Qigong/Yoga bzw. Jia-ke-Hara-Programm (8 Tage)
- Vorführung über Pilion und seine Heilpflanzen
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr oder Volos (Bei Buchung 1 Woche ist immer nur 1x Sammeltransfer inkludiert)

Einzelzimmer-Zuschlag / zwei Wochen:

PIL 01 bis PIL 08:	p.P. € 260
PIL 09:	p.P. € 220

Einzelzimmer-Zuschlag / eine Woche: p.P. € 130

Zuschlag Zimmer mit Meerblick: € 50 für 14 Tage.

ÖFFNUNGSZEITEN

30.04. – 09.07.2020 & 27.08. – 22.10.2020

ANREISE

Flüge nach Thessaloniki vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Donnerstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Thessaloniki: ca. 3,5 Stunden
Volos: ca. 1,5 Stunden

Ungefähre Gruppengröße: 4-18 Teilnehmer

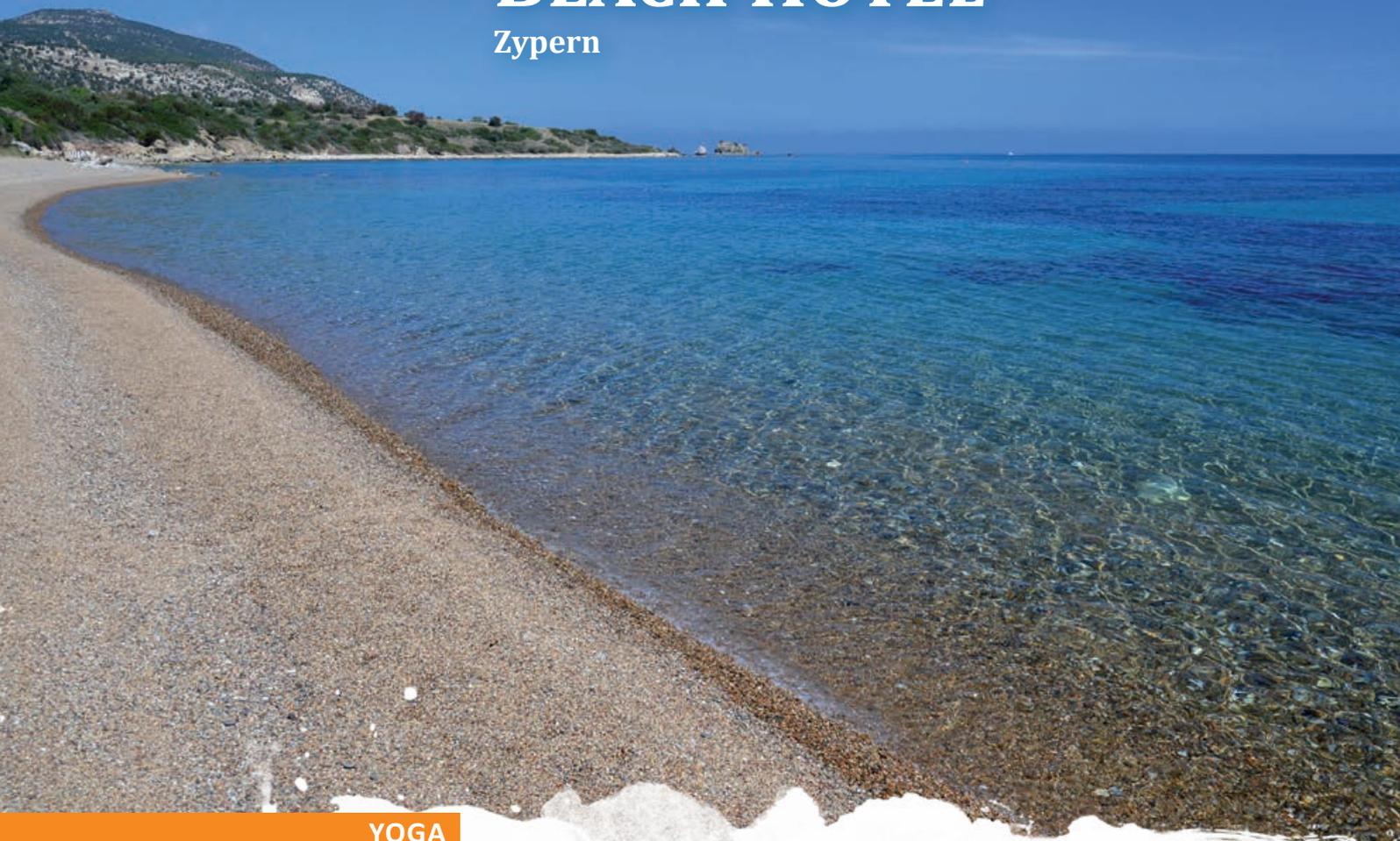
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	13	14	15	20	23	27	28	29	26	22	18	15
Sonnenstd./Tag	4	6	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5
Wasser °C	14	14	14	16	19	22	23	24	24	22	15	15

PREISE (ohne Flug) pro Person im DZ			1 Wo*	2 Wo
Termin	Kursthema	Kurs-Nr.	Preis	
30.04. – 14.05.	Qigong (Chan Mi Gong) mit Lucy	PIL 01	€ 700	€ 1290
14.05. – 28.05.	Qigong (Taiji-Qigong) mit Jorgos oder Hatha Yoga mit Basu	PIL 02	€ 700	€ 1290
28.05. – 11.06.	Qigong (Hui Chun Gong) mit Jorgos oder Kriya Hatha Yoga mit Basu	PIL 03	€ 700	€ 1290
11.06. – 25.06.	Tao Yoga Retreat mit Jorgos oder Kriya Yoga Retreat mit Basu	PIL 04	€ 770	€ 1430
25.06. – 09.07.	Hatha Yoga und Qigong mit Basu	PIL 05	€ 700	€ 1290
27.08. – 10.09.	Qigong (Chan Mi Gong) mit Lucy	PIL 06	€ 700	€ 1290
10.09. – 24.09.	Qigong (Taiji-Qigong) mit Jorgos oder Hatha Yoga mit Basu	PIL 07	€ 700	€ 1290
24.09. – 08.10.	Qigong (Hui Chun Gong) mit Jorgos	PIL 08	€ 700	€ 1290
08.10. – 22.10.	Jia ke Hara (Gesundheit und Freude auf Griechisch) mit Lina & Jorgos	PIL 09	€ 650	€ 1190

*Die 1. Woche jeden Termins

APHRODITE BEACH HOTEL

Zypern



YOGA

MEDITATION

QI GONG

KREATIV

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

WASSERSPORT ✓

„Die Hotelleiterin ist eine Seele von Mensch, herzlich und jederzeit hilfsbereit.“

Gästemeinung 2019

Urlaub an Aphrodite's Goldstrand



Die drittgrößte Mittelmeerinsel mit über 300 Sonnentagen im Jahr, blickt auf eine mehr als 10.000 Jahre alte Kulturgeschichte zurück und so bietet die Insel der Liebe allen Kunst- und Kulturinteressierten ebenso wie allen Sonnenanbetern einen erholenden, interessanten und einmaligen Aufenthalt. Hier finden Sie den idealen Ort um zu sich selbst zu finden. Spüren Sie die Energie der nahe gelegenen Akamashalbinsel und erleben Sie die einzigartige Naturlandschaft, ideal für Wanderungen und Fahrradtouren geeignet. Phantastische Strände vor einem strahlend blauen Meer und die legendäre Gastfreundschaft der Bewohner machen Zypern zu einem besonderen Erlebnis. Ganz nach unserer Philosophie wird auch in diesem familiengeführten Hotel ein offenes Programm angeboten.





UMGEBUNG

Das Aphrodite Beach Hotel liegt abgelegen vom Trubel an einem der saubersten Strände mit kristallklarem Wasser. Gregoria, die das Hotelfach in der Schweiz gelernt hat, ihre Familie und die gesamte Crew machen es einem ganz leicht, dieses kleine Paradies mit allen Sinnen zu genießen, zu entspannen und aufzutanken. Auch internationales Publikum, insbesondere Wandergruppen, buchen gerne das Aphrodite Beach Hotel und alle Gäste werden mit zypriotischer Herzlichkeit und einem wunderbaren und liebevollen Komfort verwöhnt. Die nahe gelegene Akamashalbinsel verleiht dem Ort seinen besonderen Reiz und macht ihn durch die Kombination von Gebirge und Meer zu einem wahren „Kraftplatz“. Alles in allem ein idealer Ort für Menschen, die etwas besonderes suchen, Ruhe und Komfort zu schätzen wissen und auch Lust haben, sich selbst und die Insel in eigener Regie zu entdecken.

WOHNEN

Es erwarten Sie 96 komfortable und geräumige Zimmer, alle mit Dusche, WC, Balkon oder Terrasse, die meisten davon mit seitlichem Blick auf das Meer. Die tägliche Zimmerreinigung wird von unseren Gästen sehr genossen. Jedes Zimmer verfügt über eine Klimaanlage (gegen Gebühr) mit der sowohl gekühlt als auch geheizt werden kann. In der offenen Empfangshalle befindet sich die Rezeption, eine Bar und „Chill-Lounge“ mit Internetempfang.

ESSEN UND TRINKEN

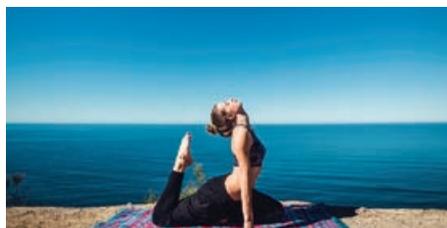
Die Mahlzeiten werden auf der Terrasse mit Blick auf das Meer eingenommen: morgens mit Blick auf das türkisfarbene Meer, abends mit Sonnenuntergang und Lichterfunkeln. Für die Gäste von Inside Travel ist ein Tisch reserviert. Die zumeist zypriotischen Gerichte werden jeden Tag frisch zubereitet. Das vielseitige Büfett bietet eine Auswahl für Vegetarier, Fleisch- und Fischliebhaber.

GEGEN GEBÜHR (Vor Ort zubuchbar:)

- **Ausflüge, z.B.**
Bootsausflüge zur Akamas-Halbinsel, Olympusberg, der höchste Aussichtspunkt der Insel, Kykkos Kloster und Grab von Arch. Makarios III, Kerynia Innenstadt / Hafen (Besuch von Schloss & Kloster)
- **Wohlfühl-/Entspannungsmassagen**
(Chakren- Energiemassagen, Hawaiianische Lomi-Lomi-Massage, Medizinische Massage, Cranio-Sakrale Therapie, Klangschalenmassage, Klangliege, Tibetisch-energetische Heilmassage)
- **Sportangebote** von externen Partner (Fahrrad- & Mountainbikeverleih, Bootsverleih, Segeln, Windsurfen, Paragleiten, Wasserski & Wakeboard, Jet Ski, Tretboot, Kanu, Kayak, Tauchen, Reiten)

TIPP FÜR ALLEINREISENDE:

Kein EZ-Zuschlag:
28.03. – 04.04. & 31.10. – 07.11.2020
(nur gültig für das offene Programm)



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. € 595

INKLUSIVLEISTUNGEN

- **Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)**
- **Teilnahme am offenen Programm** (an 5 Tagen je 3-4 Std.)
- **Halbpension** (Frühstück- & 3-gängiges-Abendessen)
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos** (ab 2 Personen)
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca** (ab 6 Personen)

Verlängerungswoche: p.P. € 545

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 135
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

Frühbucherrabatt: 3 %
Bei Buchung bis zum 31.01.2020.

ÖFFNUNGSZEITEN

28.03. – 27.06.2020 & 05.09. – 07.11.2020

ANREISE

Flüge nach Paphos oder Larnaca vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten).

ANREISETAG

Samstag & Sonntag (auf Wunsch auch zu anderen Tagen möglich).

FLUGHAFENTRANSFER

Paphos, ca. 1 Stunde
Larnaca, ca. 2 Stunden

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Ok.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	17	17	19	23	28	30	33	33	31	26	22	19
Sonnenstd./Tag	6	7	7	9	11	13	12	12	10	9	7	6
Wasser °C	16	15	16	18	22	23	24	24	26	25	20	16

Offenes Programm



„Ein ausgewogenes Programm in einem Seminarraum mit Blick aufs Meer.“

Gästemeinung 2019

Ein offenes Programm, welches Sie auf die Reise zu sich selbst begleitet. Erleben Sie Neues oder festigen Sie bereits gewonnene Fähigkeiten. Das Programm erstreckt sich über fünf Tage und beinhaltet 3-4 Stunden verschiedene Aktivitäten zu unterschiedlichen Tageszeiten. Konzentriert auf Meditation, Kreativität und Bewegung begleiten wir Sie durch eine Reihe von Angeboten, die Sie Ihren Mittelpunkt finden lassen. Spüren Sie die Balance Ihrer Energie, Ihres körperlichen Wohlbefindens wieder.



Jede Woche wird Ihnen ein ausgeglichenes Programm aus folgender Auswahl zusammengestellt, z.B.:

- Yoga 5 x pro Woche
- Qi Gong für Anfänger
- Fünf Tibeter
- Stille- & Bewegungsmeditation
- Meditation mit Klangschalen & Gongs
- Freies Tanzen
- Malen auf Papier und Steinen *)
- Geführte Wanderung in das Akamasgebirge
- Meditatives Feuerritual am Strand

*) Material zum Selbstkostenpreis



Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7.45	YOGA	YOGA	10.20 Uhr Wanderung von Latsi nah Polis am Meer entlang Altstadt erkunden u. Einkehr ins Art-Café Museum,- Herb Garden... Rückfahrt mit dem Bus. Ca 3 Std.	YOGA	07.30 Uhr Wanderung bei Sonnenaufgang im Akamas-Gebirge Aphrodite- u. Adonistrail mit Bad der Aphrodite u. anschl. Einkehr im Restaurant (Rückfahrt mit Bus) ca. 5 Std. mit Pausen	QI GONG	YOGA
11.00		MEDITATION Herz-Chakra-Bewegungsmedi.		MEDITATION Herzöffnungs-Bewegungsmedi.		freies Malen auf Papier u. Stein 4,- € Materialk.	
17.30		KLANGSCHALEN Meditation mit tibet. Klangschalen u. Gongs	QI GONG	16.00 Uhr Meditation Kraft der Weiblichkeit am Bad der Aphrodite	YOGA	KLANGSCHALEN Meditation mit tibet. Klangschalen u. Gongs	
	19.00 Gemeinsames Abendessen		20.30 Lagerfeuer am Strand mit Ritual			20.30 freies Tanzen Verschiedene Musikrichtungen	

Ferien-Seminare

Ihr spezielles Zypern-Erlebnis:

An mindestens fünf Tagen in der Woche – intensiv, aktiv, kreativ, meditativ und inspirativ!

Hier können Sie Ihren ganz besonderen Interessen folgen. Lassen Sie sich von den erfahrenen Referenten begeistern und inspirieren und fliegen Sie zufrieden und bereichert nach Hause. Vor oder nach einer Intensiv-Seminarwoche können Sie gerne eine „Erholungs- und Badewoche“ mit offenem Programm buchen.



FOLGE DEM RUF DEINES HERZENS

04.05. – 11.05.2020

Petra Maria Knickenberg

Während dieser erlebnisreichen Ferienwoche stellen wir uns die großen Fragen des Lebens: Woher komme ich? Warum bin ich hier und wo will ich wirklich hin? Auf inspirierenden Ausflügen und gemütlichen Wanderungen schöpfen wir Kraft für das eigene Leben. Auf bodenständige, humorvolle und zugleich tiefgründige Art bringen wir unser Denken, Fühlen und Handeln in eine harmonische Einheit. Wir erweitern „Schritt für Schritt“ unser Bewusstsein, entdecken Neuland, folgen somit immer mehr dem Ruf unseres Herzens.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | ZYP 01 | € 970



KÖRPER, GEIST & HERZ IM EINKLANG

04.05.-11.05.2020

Udo Feinweber & Katja Klaus

Diese Yoga-Ferienwoche bietet Dir auf der zauberhaften Aphroditeinsel Zypern eine Auszeit vom Alltag und einen starken Start in den Yoga-Frühling. Nimm Dir Zeit, an diesem mythischen Ort in die Welt des Yoga einzutauchen und verbinde Dich mit deinem Selbst und puren Sein. Erlebe seine positive, nachhaltige Wirkung. Zwei ausgebildete und erfahrene Yogalehrer aus den Bereichen Hatha-Yoga und Iyengar-Yoga® unterrichten Dich täglich in zwei Einheiten.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 02 | € 935



FELDENKRAIS, KUNDALINI YOGA & MEHR ...

09.05.-16.05.2020

Ute Birk & Christine Glander-Rieker

Ob Sie beweglich sind oder eher verspannt, jünger oder älter, schlank oder rund, mit Vorkenntnissen oder ohne - Sie sind willkommen zu den täglichen Feldenkrais Stunden von Ute und zu Christines Yoga Angebot, das Übungsabfolgen aus dem Kundalini Yoga, meditative Heilarbeit und Selbsterfahrung umfasst. Das Programm wird an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Wir eröffnen Ihnen den Erfahrungsraum in einem geschützten Rahmen, respektvoll, achtsam und im Kontakt miteinander.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | ZYP 03 | € 800



RELAX & DETOX YOGA WOCHE

16.05.-23.05.2020

Jana Böhm

Wann hast Du Dir denn das letzte Mal Zeit für Dich genommen? Abstand von allem genommen? In diesem Retreat lässt Du alle Pflichten und Sorgen hinter Dir. Du wirst mit anderen Gleichgesinnten eine Woche lang Spaß haben, lachen, jeden Tag mehrmals Yoga üben, meditieren, Ausflüge machen, das Meer und Sonne genießen und genug Zeit für Dich haben. Dieses tiefgehende und transformierende Seminar wird dich in Einklang mit dir selbst bringen.

Kurszeit: ca. 3 Std./Tag | ZYP 04 | € 695



ESSEN & YOGA – SPÜR, WAS DU BRAUCHST – GENIESS, WAS DIR GUT TUT

16.05.-23.05.2020

Gabriela Vodegel & Birgit Karp

In dieser entspannt inspirierenden Woche geht es darum, dein Gespür für eine Ernährung, wie du sie wirklich brauchst, neu zu entdecken. Allzu oft geht dies im Alltag verloren. Durch leichte Yoga- und Atemübungen, gepaart mit wertvollem Wissen über das Zusammenwirken von Nahrung, Körper, Seele und Geist öffnet sich die Wahrnehmung für dein Essen, das dir gut tut. Diese nimmst du genussvoll, gesund und belebend mit in den Alltag hinein.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 05 | € 955



DAS LEBEN FEIERN

30.05. – 06.06.2020

Birgit Karp & Thomas Schroeter

Mit leichten, klassischen, meditativen, Yoga- und Atemübungen begrüßen wir den Tag. Kraft und innere Freude beginnen zu fließen beim abendlichen Mantra-Singen - Begleitung mit Gitarre und indischem Harmonium. Unser Lebendig-Sein genießen wir beim Tanzen im Kreis oder beim intuitiven Tanz mit griechischer Folklore und rhythmischen Klängen. Das Leben feiern wir ebenso, in dem wir still werden, um dem Ruf des Lebens Raum zu geben, in uns zu singen.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | ZYP 06 | € 890



ATMEN & MEER

06.06. – 13.06.2020

Helga Segatz & Cornelia Diesing-Vonau

An 5 Vormittagen laden sanft angeleitete Bewegungsangebote, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, dazu ein, den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs-, und Empfindungsebene zu öffnen.

An zwei Nachmittagen werden achtsamkeitsbasierte Haltungen mit dem Schwerpunkt auf einen erholsamen Schlaf helfen, sich wieder mehr dem unwillkürlichen Schlafgeschehen zu überlassen.

Kurszeit: ca. 3-5 Std./Tag | ZYP 07 | € 850



TANZ DER GÖTTINNEN

19.09. – 26.09.2020

Sabine Pramoda Habenicht

Tanzen ist eine befreiende und heilsame Weise, sich selbst wieder näherzukommen.

Wir geben allen vitalen und empfindsamen Seiten Raum, die das eigene Frau-Sein ausmachen und greifen dabei auf die 7 griechischen Göttinnen zurück. Eigene Potentiale und Kraftquellen über den Körper zu entdecken, ist das Spannende daran, denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen. Jede Frau wird auf ihrer Entdeckungsreise individuell unterstützt. Die tiefe Heilkraft auf Zypern ist ein zusätzliches Geschenk.

Kurszeit ca. 4 Std./Tag | ZYP 08 | € 875



RELAX & DETOX YOGA WOCHE

19.09.-26.09.2020

Jana Böhm

Wann hast Du Dir denn das letzte Mal Zeit für Dich genommen? Abstand von allem genommen?

In diesem Retreat lässt Du alle Pflichten und Sorgen hinter Dir. Du wirst mit anderen Gleichgesinnten eine Woche lang Spaß haben, lachen, jeden Tag mehrmals Yoga üben, meditieren, Ausflüge machen, das Meer und Sonne genießen und genug Zeit für Dich haben. Dieses tiefgehende und transformierende Seminar wird dich in Einklang mit dir selbst bringen.

Kurszeit: ca. 3 Std./Tag | ZYP 09 | € 795



YOGA IN DER TRADITION NACH BKS IYENGAR

21.09.-28.09.2020

Sylvia Penker-Haindl

BKS Iyengar hat der Asanaarbeit einen eher körperlichen Aspekt gegeben. Was bedeutet, dass er ganz genau untersuchte, was das Becken, was die Schulter in dem ein oder anderen Asana (=Körperhaltung) macht und uns so ermuntert, an unseren eher „steifen“ Körperstrukturen zu arbeiten und unsere eher „flexiblem“ Strukturen zu kräftigen, so dass eine Ausgewogenheit in unserem Körper entsteht. Wenn Sie bereit sind, sich dieser tiefen inneren Arbeit hinzugeben, sich besser kennenlernen wollen um ihre eigene Übungspraxis zu verbessern, so ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie.

Kurszeit: ca. 3 Std./Tag | ZYP 10 | € 825



FAMILIEN- & SYSTEMAUFSTELLUNGEN - SUPERVISION

25.09. - 02.10.2020

Andreas Lechner

Dieses Seminar ermöglicht, auf tieferliegende Zusammenhänge zu schauen, in die jeder Einzelne für sich eingebunden ist. Einsichten aus der systemischen Praxis, verbunden mit theoretischen Grundlagen helfen, verborgene Bindungen ans Licht zu bringen und sich aus Verstrickungen zu lösen. Es besteht viel Raum und reichlich Zeit für Erfahrungen. Dies geschieht u.a. durch Wahrnehmungsübungen, Übungen – um zu spüren, was wirkt, Aufstellungen zu Anliegen & Themen der Teilnehmer.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | ZYP 11 | € 990

BUCHUNGS-TIPP

ZYP 11: Bei Buchung als Paar zusammen im DZ erhält der Partner € 250 Rabatt.



YOGA – ANKOMMEN BEI DIR SELBST

04.10. – 11.10.2020

Claire Dalloz

In dieser Intensiv-Yoga-Woche üben wir ein ganzheitliches Yoga.

Die Morgen-Sessions fangen in Stille an, mit Meditation und Pranayama und fließen dann in eine dynamische Asana-Praxis über, während sich die Abend-Session eher ruhig, mit regenerierender Wirkung entfaltet.

Kurszeit ca. 5 Std./Tag | ZYP 12 | € 1035



TANZ & MEER: ORIENTALISCHER TANZ AUF ZYPERN

09.10. – 19.10.2020

Iris Bochnia

Sehe Dich selbst und den Tanz mit neuen Augen. Entdecke deine getanzte Weiblichkeit auf der Insel der Aphrodite. Die schmeichelnden Bewegungen des Orientalischen Tanzes bringen dich in dein Zentrum. Genieße dich in dieser wundervollen Umgebung. Wir erlernen gemeinsam die Bewegungen, die Tanztechnik und den Ausdruck zum emotionalen Inhalt einer zauberhaften Choreografie. Eine gelungene Mischung aus Raffinesse und Einfachheit. Für Anfängerinnen und Frauen mit Mittelstufenkenntnissen geeignet.

Kurszeit: ca. 2,5 Std./Tag | ZYP 13 | € 990



ENTSCHLEUNIGUNGSREISE – ZU MEHR INNERER RUHE & GELASSENHEIT

09.10. - 19.10.2020

Sabine Kleene

„Immer schneller, höher, weiter“ bestimmt unseren Alltag und wir fühlen uns gestresst und sind körperlich erschöpft. Wie steige ich aus diesem „Hamsterrad“ aus? Gemeinsam mit Gleichgesinnten erforschen wir auf dieser zehntägigen Seminarreise die „inneren Antreiber“, gönnen unserem Körper tägliche Entspannung und Bewegung in der Natur. Je mehr wir bei uns SELBST ankommen, umso ruhiger und friedvoller wird es in uns und wir finden zu mehr Gelassenheit und Freude.

Kurszeit ca. 6 Std./Tag | ZYP 14 | € 1125

BUCHUNGS-TIPP

ZYP 14: Bei Buchung als Paar zusammen im DZ erhält der Partner € 95 Rabatt.



REISE NACH INNEN - SPIRITUELLE LIEDER & MANTRAS

24.10. – 31.10.2020

Anne Tusche & Danilo Steinert

Eine Woche lang tauchen wir nicht nur in das wunderschöne Meer Zyperns, sondern tief in spirituelle Inhalte im gemeinsamen Singen von Mantras und spirituellen Liedern. Inhalte, die Geist und Herz zu unserer unsterblichen Quelle lenken, eine Reise der Bewusstwerdung, der inneren Einkehr und Erneuerung, eine Zeit zum Heilen. Wie ein Sog nach Innen wirken dabei Mantras und unsere Lieder, bringen Freude, Liebe, Frieden und das Gefühl tiefer Erfüllung.

Kurszeit ca. 6,5 Std./Tag | ZYP 15 | € 890

BUCHUNGS-TIPP

ZYP 15: Bei Buchung bis zum 31.01.2020 erhalten Sie € 45 Rabatt.

ZYP 15: Verlängerungswoche mit Mantrasingen an 3 Abenden zubuchbar.



WEITE SEELE - WEITES MEER (AUFSTELLUNGSWOCHE)

24.10. – 31.10.2020

Dr. Renate Wirth

Wenn schwierige Lebenssituationen auf uns wirken, wird unsere Seele eng. Doch unsere Seele will lieben dürfen und sich weiten. Achtsam, still und liebevoll arbeiten wir an eigenen Anliegen mit Aufstellungen, Körperarbeit, Gespräch und Meditation. Wir schauen nach dem, was wir uns wünschen. So wird es möglich, die Schönheit dieses wunderbaren Ortes und die Weite des Meeres in unseren Herzen mit nach Hause zu nehmen. Um anzukommen bei uns selbst. Und so zu sein, wie wir gemeint sind.



Kurszeit ca. 5-6 Std./Tag | ZYP 16 | € 880



APHRODITE BEACH Hotel Ferien-Seminare 2020

Termin	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
04.05. – 11.05.	Folge dem Ruf Deines Herzens	Petra Knickenberg	ZYP 01	€ 970
04.05. – 11.05.	Körper, Geist & Herz im Einklang	Udo Feinweber & Katja Klaus	ZYP 02	€ 935
09.05. – 16.05.	Feldenkrais, Kundalini Yoga & mehr ...	Ute Birk & Christine Glander-Rieker	ZYP 03	€ 800
16.05. – 23.05.	Relax & Detox Yoga Woche	Jana Böhm	ZYP 04	€ 695
16.05. – 23.05.	Essen & Yoga - Spür, was Du brauchst - Genieß, was dir gut tut	Gabriela Vodegel & Birgit Karp	ZYP 05	€ 955
30.05. – 06.06.	Das Leben feiern	Birgit Karp & Thomas Schroeter	ZYP 06	€ 890
06.06. – 13.06.	Atmen & Meer	Helga Segatz & Cornelia Diesing-Vonau	ZYP 07	€ 850
19.09. – 26.09.	Tanz der Göttinnen	Sabine Pramoda Habenicht	ZYP 08	€ 875
19.09. – 26.09.	Relax & Detox Yoga Woche	Jana Böhm	ZYP 09	€ 795
21.09. – 28.09.	Yoga in der Tradition nach BKS Iyengar	Sylvia Penker-Haindl	ZYP 10	€ 825
25.09. – 02.10.	Familien- & Systemaufstellungen - Supervision	Andreas Lechner	ZYP 11	€ 990
04.10. – 11.10.	Yoga – Ankommen bei Dir selbst	Claire Dalloz	ZYP 12	€ 1035
09.10. – 19.10.	Tanz & Meer: Orientalischer Tanz auf Zypern	Iris Bochnia	ZYP 13	€ 990
09.10. – 19.10.	Entschleunigungsreise - zu mehr innerer Ruhe & Gelassenheit	Sabine Kleene	ZYP 14	€ 1125
24.10. – 31.10.	Reise nach Innen – spirituelle Lieder & Mantras	Anne Tusche & Danilo Steinert	ZYP 15	€ 890
24.10. – 31.10.	Weite Seele – Weites Meer (Aufstellungswoche)	Dr. Renate Wirth	ZYP 16	€ 880

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 695

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges Abendessen)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)

Verlängerungswoche: p.P. € 545

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 135

Wichtige Hinweise

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden. Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir verweisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.
Ungefähre Gruppengröße: 6 bis 35 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

Frühbucherrabatt: 3 %
Bei Buchung bis zum 31.01.2020

GÄSTE- & SEMINARHAUS LYKIA

Lykische Küste | Türkei



YOGA

MEDITATION

- OFFENES PROGRAMM ✓
- AUSFLÜGE & WANDERN ✓
- ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓
- VEGETARISCHE & VEGANE VERPFLEGUNG ✓

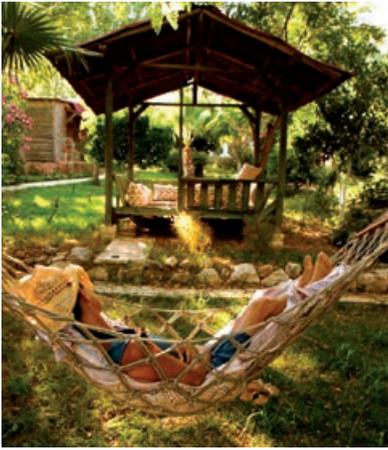
„Es war ein sehr friedliches, familiäres Wohlgefühl im Lykia! Das Essen war ausgezeichnet und Bio-sorgfältig zubereitet. Die naturbelassene wunderschöne Anlage einfach nur ein Traum.“

Gästemeinung 2019

Aktive Auszeit mit Blick aufs Meer und mich

Entdecken Sie die Kraftquellen in sich und in der unberührten Natur an einer der schönsten Buchten in der Südtürkei. Das LYKIA liegt abseits vom touristischen Massenstrom. Geschützt von den Bergen im Rücken und nur 1500 Meter vom Meer entfernt, finden Sie lykischen Flair in ländlicher Umgebung. Baden ist hier von April bis Dezember bei angenehmen Temperaturen möglich. Wandern am „Lykischen Weg“, Bademöglichkeit an den schönen Buchten, Yoga, Meditation, ein abwechslungsreiches Angebot und zahlreiche Möglichkeiten der Begegnung – das sind Ihre Zutaten für den perfekten Abstand vom Alltag!





UMGEBUNG

Das LYKIA liegt 3 km von dem kleinen Dorf Adrasan und 10 km von Olympos entfernt. Die Landschaft hier ist geprägt von Pinienwäldern, Oleander, Orangen-, Granatapfelbäume und den Bergen.

ENTSPANNEN

Der wunderschöne Kiesel-/Sandstrand ist in ca. 20-25 Minuten einfach zu erreichen (täglich auch Strandtransfer). Am Strand gibt es auch Cafés, Restaurants, mehrere kleine Supermärkte, Liegestühle/Schirme und eine Tauchschiule. Am nahe gelegenen Ende der Bucht befinden sich gemütliche Flussrestaurants mit Köks.

WOHNEN

24 DZ (ca. 30 m²) und 9 EZ (ca. 20 m²) in eben erdigen Bungalows verteilt in einem üppig blühenden Hanggrundstück. Ausgestattet mit eigenem Bad, kleiner Terrasse, Klima-Heiz-Anlage, Fliegengitter. Stromfreies Schlafen möglich. Haupthaus mit kostenfreiem WLAN und Gäste-PC, offenem Kamin und Sofas. Weitläufige Terrasse und Quellwasserpool mit Meerblick.

ESSEN UND TRINKEN

Vegetarische/vegane Vollpension (Frühstücks-, Mittags- & Abendbüfett). Gantztägig frisches Quellwasser, Kräuter- und Tee-Auswahl, frisches Obstbüfett der Saison. Bohnenkaffee (morgens und mittags). Gantztags Kuchen oder Süßspeisen inklusive. Softdrinks, Kaffeespezialitäten und alkoholische Getränke werden zu den ortsüblichen Preisen angeboten.

GEGEN GEBÜHR

- Massagen und andere Behandlungen nach Angebot
- Ausflugsprogramm nach Saison: (Tages-Bootstouren, Halbtages-Wanderungen, Lykische Königsstadt Arikanda oder Phaselis, Ewige Feuer der Chimaera, Antike Heilstätte Rhodiapolis, Wochenmarkt Kumluca).
- Fahrradverleih

AKTIVE-AUSZEIT WOCHE:

Alles kann, nichts muss – das ist das Motto für das abwechslungsreiche offene Programm im LYKIA. Bewegung und Inspiration für Körper und Geist – aktiv und meditativ. Einfach jeden Tag entscheiden, worauf Sie Lust haben.

23 STUNDEN OFFENES PROGRAMM „AKTIV - MEDITATIV - INSPIRIEREND“

Yoga & Meditation

- 5 x 120 Min. Yoga inkl. Entspannungseinheit (für Anfänger & Fortgeschrittene geeignet)
- 5 x 30 Min. Meditation, z.B. Körper-, Atem-, Mantra-, Geh- oder Bewegungs-Meditation

Land & Leute

- Ausflug nach Olympos mit Besichtigung der antiken Stadt
- Halbtags-Wanderung, Route nach Saison (in der heißen Jahreszeit stattdessen: zum Sonnenaufgang Schweigewalk mit Meditation am Strand mit anschließender Bademöglichkeit)
- Traditionelles, türkisches Gözleme Essen

Abendprogramm

- Meditativ, z.B. Phantasiereise, Yoga Nidra oder Tratak
- Bewegtes Programm (Singen & Tanzen o. ä.)
- 1x Grillabend mit Fisch, Fleisch und türkisch-vegetarischen Spezialitäten sowie musikalischem Rahmenprogramm

YOGA- & WANDERWOCHEN

29.03. – 05.04. & 12.04. – 19.04.2020

25.10. – 01.11. & 08.11. – 15.11.2020

AKTIVE WANDERAUSZEIT:

15.03. – 22.03. & 22.11. – 29.11.2020

WEIHNACHTS- & SILVESTERPROGRAMM:

20.12. – 27.12. & 27.12. – 03.01.2021

Detailprogramm auf Anfrage oder im Internet.

BESONDERE FERIEN-WOCHE:

(Ideal für Familien mit Kindern)
Vom 26.07. – 16.08.2020 ist nur Unterkunft inkl. Verpflegung buchbar - Yoga kann täglich dazu gebucht werden!

z.B. 1 Woche zu zweit im DZ

p.P. € 735

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- vegetarische /vegane Vollpension (reichhaltiges Frühstücks-, Mittags- und Abendbüfett)
- Gantztägig frisches Quellwasser, Kräuter für Tees
- Gantztägig Kuchen- & Süßspeisenbüfett
- Frisches Obstbüfett nach Saison
- Teilnahme am offenen Programm „Aktive Auszeit“ (23 Std. an 6 Tagen)
- Täglicher Strandtransfer (nicht am An-/Abreisetag)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Antalya (5x sonntags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 695

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

DZ zur Alleinbenutzung, ca. 30 m² p.P. € 120
Einzelzimmer, ca. 20 m² p.P. € 60

Frühbucherrabatt: 5 %

Bei Buchung bis zum 31.03.2020

Wiederholerrabatt: 10%

Bei 2. Buchung im gleichen Jahr (außer vom 26.07. - 16.08.2020 & 20.12. - 03.01.2021)

ÖFFNUNGSZEITEN

15.03. – 29.11.2020 & 20.12. – 03.01.2021

ANREISE

Flüge nach Antalya vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Sonntag.

FLUGHAFENTRANSFER

Antalya, ca. 1½ – 2 Stunden.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	15	16	19	21	25	30	34	34	31	26	21	18
Sonnenstd./Tag	4	6	7	8	10	11	12	12	10	8	6	5
Wasser °C	16	16	17	18	20	23	25	27	25	23	21	18

CASA EL MORISCO

Andalusien | Spanien



YOGA

- OFFENES PROGRAMM ✓
- VEGETARISCHE & VEGANE VERPFLEGUNG ✓
- ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓
- AUSFLÜGE & WANDERN ✓

„Das Programmangebot ist fantastisch: kompetent, abwechslungsreich, qualifiziert, warmherzig, freundlich - so leckeres frisches veganes Essen in toller Atmosphäre!“

Gästemeinung 2019

Ein Ort für ganzheitliche Lebensweise

ein grünes Paradies, in dem Sie Ruhe und Erholung finden. Andalusien ist neben seinen vielfältigen landschaftlichen Schönheiten bekannt für die meisten Sonnentage pro Jahr auf dem europäischen Festland. Die großzügige Anlage der CASA EL MORISCO ist ein Ort der Begegnung. Das abwechslungsreiche Yoga-Wohlfühlprogramm schafft die Möglichkeit, einen individuellen Urlaub in der Gruppe zu verbringen und ist somit auch für Alleinreisende ideal. Sie befinden sich in einem Kreis von aufgeschlossenen Menschen mit ähnlichen Interessen und können ein offenes Programmangebot mit einem kultur- und naturorientierten Urlaub verbinden.





UMGEBUNG

Die CASA EL MORISCO befindet sich 20 km östlich von Málaga, 25 Minuten zu Fuss vom Sandstrand Benajárfé entfernt und liegt auf einer 60 m Anhöhe, umgeben von Hügeln mit Obstbäumen in einem zum Meer hin offenen Tal. In Benajárfé befinden sich Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten, Bank, Post und eine Busstation. Zahlreiche Ziele in der Umgebung bieten sich für einen Tagesausflug an (z.B. Granada mit der Alhambra, Tropfsteinhöhlen von Nerja).

WOHNEN

Hell und freundlich eingerichtete Einzel- und Zweibettzimmer mit eigener Dusche/WC. Alle Zimmer sind auch beheizbar. Die Anlage verfügt über drei schöne, beheizbare Seminarhallen, einen Salzwasser-Pool, Sauna,

Liegewiesen, Hängematten, Trampolin, Restaurant und Terrasse mit Meerblick. Besonders beliebt sind der „Indische Garten“ und der künstlerisch gestaltete „Garten der Sinne“.

ESSEN UND TRINKEN

Abwechslungsreiche, vegetarische/vegane Vollverpflegung mit viel frischem Obst und Gemüse, größtenteils aus biologischem und eigenem Anbau. Reichhaltiges Frühstück- und Abendbüfett. Tagsüber Salate, Büfett und Früchte der Saison. Wasser, Tee, Säfte, Bier und Wein inklusive.

YOGA-WOHLFÜHLPROGRAMM

Das tägliche Angebot vom Yoga-Wohlfühlprogramm umfasst 3 – 4 Stunden wie z. B.:

- Yoga
- Atemtechniken
- Tiefenentspannung
- Trommeln
- Singen und Tanzen
- Sauna
- Außerdem auch Gesprächskreise über Themen wie Yoga, Ernährung, alternative Heil- und Entspannungsmethoden.

Ein Tag in der Woche ist programmfrei.

Das Yoga-Wohlfühlprogramm findet auch über Weihnachten- & Silvester statt.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 750

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am offenen Yoga-Wohlfühlprogramm
- vegetarische/vegane Vollpension (Frühstücks- und Abendbüfett, tagsüber kaltes Büfett)
- Wasser, Kräuter-/Teeauswahl, Bier und Wein
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Málaga (5x sonntags von 07:00 bis 20:00 Uhr)

Verlängerungswoche: p.P. € 720

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

klein, eigene Dusche/WC p.P. € 105
 groß, eigene Dusche/WC p.P. € 145

ÖFFNUNGSZEITEN

01.03. – 29.11.2020 & 22.12. – 05.01.2021

ANREISE

Flüge nach Málaga vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Sonntag.

FLUGHAFENTRANSFER

Málaga: ca. 45 Minuten

Abreise von der CASA zum Flughafen: Gratis mind. 3 Stunden vor Abflug!

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	16	17	18	20	22	26	29	30	28	23	20	17
Sonnenstd./Tag	6	7	7	8	10	11	11	11	9	8	7	6
Wasser °C	14	14	14	15	17	19	22	23	22	20	17	15



VALLE GRAN REY

La Gomera | Kanaren

WAL- & DELFINBEGEGNUNGEN

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

*„Das war schon immer
mein Traum! Die Delfine
sind richtig nah ans Boot
gekommen – wirklich ein
besonderes Erlebnis!“*

Gästemeinung 2019

Frei lebende Delfine und Wale



Lassen Sie sich anstecken von der Leichtigkeit und Verspieltheit der Delfine und der tiefen Stille der Wale. Genießen Sie das Meer mit all seinen Facetten. Das Team vor Ort veranstaltet Erlebnis- und Familienreisen, um frei lebenden Delfinen und Walen auf sanfte und respektvolle Art zu begegnen. Kinder sind willkommen.

Maximal 10 Gäste passen auf das original kanarische Fischerboot, das perfekt für einen intensiven Kontakt mit den Meeressäugern geeignet ist. Es ist für respektvolles „Whale Watching“ lizenziert und zugleich Forschungsstation für wissenschaftliche Datenerhebung des MEER e.V.





UMGEBUNG

Das wunderschöne, lang gestreckte Valle Gran Rey, im Westen La Gomeras, ist der Ausgangspunkt für die Whale Watching Touren. Der Reiz dieses grünen Tals mit seinen unzähligen Terrassen liegt in seiner einzigartigen Mischung. Zahlreiche Buchten zum Baden mit feinsandigen, schwarzen Stränden umgeben von 600 m hohen Felswänden, bunter Blumenpracht, Bananenplantagen direkt am Meer sowie eine Auswahl an ausgezeichneten Restaurants und netten Cafés, viele kleine Supermärkte und Geschäfte, aber auch Internetshops und Fotogeschäfte. Alles ist gut zu Fuß zu erreichen, es ist auch möglich Fahrräder zu mieten.

WOHNEN

Sie wohnen in typisch kanarischen Unterkünften mit Kochgelegenheit, Dusche, WC, Balkon/Terrasse, meist mit Meerblick. Die freien Tage können Sie individuell gestalten.

OZEANISCHE WOCHEN

Ferien „an Land“ im Valle Gran Rey kombiniert mit erlebnisreichen Bootsausfahrten aufs Meer: Begegnungen mit wilden, frei lebenden Delfinen und Walen, das Meer selbst genießen und die Schönheit dieser Insel entdecken. Mit unserem traditionellen Fischerboot fahren Sie aufs Meer. Genießen Sie mit uns 2 bis 4 Ausfahrten pro Woche und erleben Sie die verschiedenen Facetten des Meeres. Vor La Gomeras Küsten wurden in den letzten Jahren 23 verschiedene Wal- und Delfinarten gesichtet (nachweisliche Sichtungsrate: ca 95 % über das Jahr gesehen). Der ganztägige Inselausflug gibt Ihnen einen Eindruck von der wunderschönen und vielseitigen Landschaft La Gomeras, sowie den Nationalpark Garajonay. Kinder sind in diesem Programm herzlich willkommen.

RELAX INDIVIDUELL

Die Ozeanische Relaxed Woche ist eine vitalisierende Mischung aus wohltuenden, individuellen Behandlungen und Angeboten, wie z.B. einer hawaiianischen Lomi-Lomi Massage und Yin Yoga, deren Intensität Sie selbst bestimmen können. Natürlich stehen auch Ausfahrten aufs Meer zu Walen und Delfinen auf dem Programm.

z.B. 1 Ozeanische Woche Klassik zu zweit im DZ

p.P. ab € 595

INKLUSIVLEISTUNGEN

- **Unterbringung zu zweit im DZ- oder EZ-Apartment (Selbstversorgung)**
- **Wöchentliche Bootsausfahrten aufs Meer (ca. 3–4 Std.), (Relaxed Woche: zusätzlich 2 Behandlungen (z.B. Massage) & 2 Yogastunden)**
- **Wanderung**
- **Informations-/Videoabend „Meeressäuger“**
- **Freier Eintritt zu allen Informationsveranstaltungen**
- **Deutschsprachige Reisebetreuung**

Verlängerungswoche

ohne Programm: auf Anfrage

Einzelapartment-Zuschlag/Woche: p.P. € 175

Preisermäßigung für Kinder auf Anfrage

ÖFFNUNGSZEITEN

15.01. – 15.12.2020

ANREISE

Flüge nach Teneriffa-Süd vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Täglich.

FLUGHAFENTRANSFER

Transfer ab/bis Flughafen ist komplett vorab buchbar (gegen Gebühr). Gesamttransfer ca. 2 ½ – 3 Std.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	21	21	22	23	24	25	27	29	28	26	24	22
Sonnenstd./Tag	6	6	7	8	9	9	9	9	8	7	6	5
Wasser °C	19	18	18	18	19	20	21	22	23	23	21	20

PREISE (ohne Flug) pro Person im DZ-Apartment

Ozeanische Woche Klassik 15.01. – 15.12.2020	1. Woche	2. Woche
Erwachsener	€ 595	€ 490
Ozeanische Woche Intensiv in Begleitung eines Meeresbiologen 18.04. – 25.04. 16.05. – 23.05. 05.09. – 12.09. 07.11. – 14.11.2020		
Erwachsener	€ 899	-
Ozeanische Woche Relaxed 15.01. – 15.12.2020		
Erwachsener	€ 899	€ 799

HOTEL FINCA EL CABRITO

La Gomera | Kanaren



YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

KINDERBETREUUNG ✓

ABENTEUERSPIELPLATZ FÜR KINDER ✓

„Was für eine Lage! Der Zugang erfolgt mit dem Boot übers Meer...ein abgelegenes Tal mit Palmen und Obstbäumen. Schönes Wandergebiet, fantastisches Essen und eigener Badestrand- herrlich!“

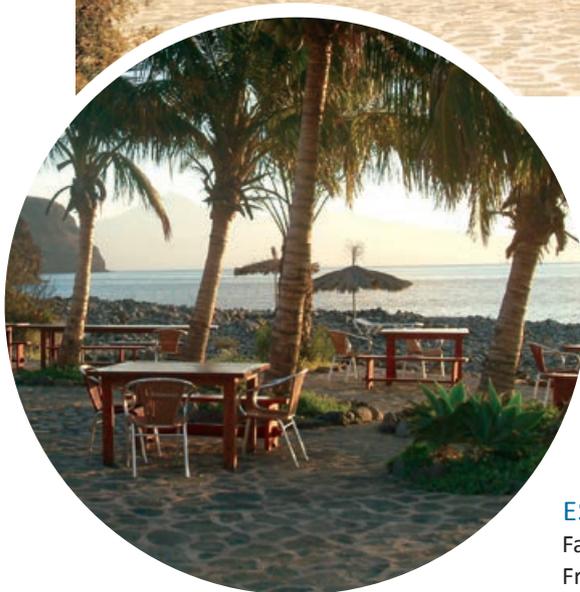
Gästemeinung 2019

Für Naturliebhaber und Wanderer



„El Cabrito“ ist das ideale Urlaubsziel für Naturliebhaber: Keine Straßen, keine Hektik, beschauliche Ruhe, nur Vögel, Wind und Wellen – darin liegt der besondere Reiz der Finca „El Cabrito“ im Südosten La Gomeras. Die Finca ist nur mit dem Boot oder zu Fuß zu erreichen. Hier angekommen fällt es leicht, sich auf das Wesentliche zu besinnen und zu entspannen. Individualreisende und Wanderer kommen hier ebenso auf ihre Kosten wie Familien mit Kindern.





WOHNEN

In historischen Steinhäusern, gruppiert um das ehemalige Herrenhaus. Einzelne Häuser liegen weiter entfernt in den Feldern und Plantagen der Finca. Einfach ausgestattete und geschmackvoll eingerichtete Zimmer mit viel Platz.

ESSEN UND TRINKEN

Fast das ganze Jahr über kann man im Freien essen. Eine Essterrasse befindet sich direkt am Meer, eine andere zwischen Mangobäumen und unter Dattelpalmen. Dreimal täglich frische Speisen vom Büfett. Fleisch, Fisch und auch vegetarische Gerichte. Die Speisen werden vorwiegend zubereitet aus den frischen Produkten der biologisch geführten Plantage. Frische Früchte, Tee und Kaffee inklusive.

GEGEN GEBÜHR

- Boots- und Busausflüge
- geführte Wanderungen
- Tauchen und Schnorcheln (externer Partner in San Sebastian)
- Landwirtschaftliche Führung durch die Plantage
- Massagen (z.B. Lomi Lomi, Lymphdrainage, klassische Massage, Aloe Vera)
- 2–3 x wöchentlich Yoga und Meditation (auf Wunsch auch Einzelstunde).

UMGEBUNG

Das Hotel Finca El Cabrito liegt in einem großen, fruchtbaren Tal ohne Straßenzugang, das sich am Ende zum Meer hin öffnet. Zwischen den Bergen liegt der ca. 500 m lange hauseigene Strand aus Steinen, Kies und schwarzem Sand.

Das Hotel Finca el Cabrito ist in ca. 15 Minuten mit dem Boot von San Sebastian aus zu erreichen oder zu Fuß über einen Wanderweg in ca. 2½ Std.

La Gomera ist ein Wanderparadies von seltener Schönheit. Alle Schwierigkeitsgrade sind geboten, aber auch sensationelle Ausblicke in die schroffe, doch bezaubernde Bergwelt von La Gomera, sowie auf die umliegenden Kanaren.

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 553

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ** oder **EZ** (EZ-Zuschlag)
- **Vollpension** (Frühstücks-, Mittags-, und Abendbüfett)
- Tee, Kaffee, Wasser und Fruchtsaft
- Frische Früchte der Saison

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig.

ANREISE

Flüge nach Teneriffa-Süd vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)
 Taxi zum Fährhafen (ca. 25 Min.)
 Fährfahrt nach San Sebastian (ca. 45-60 Min.)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Transfer ab/bis Flughafen ist komplett vorab buchbar (gegen Gebühr)

BOOTSTRANSFER

El Cabrito – San Sebastian auch bei An- und Abreise:
 07:30–18:30 Uhr = € 5,00 pro Erw./Jugendliche (ab 13 J.) und Strecke
 € 2,50 pro Kind (bis 12 J.) und Strecke

18:30–07:30 Uhr = € 30 pro Zimmer und Strecke

NEU – Bootsverkehr im Winter:

Von November bis März verkehren die Boote von und nach San Sebastian nur von 07:30 - 18:30 Uhr

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche	01.01 – 02.05.20	
	03.10. – 31.12.20	02.05. – 03.10.20
Doppelzimmer (20 m²) zu zweit	€ 581	€ 553
Doppelzimmer (20 m²) allein	€ 721	€ 693
Familienzimmer (30-40 m²) zu zweit	€ 658	€ 637
Familienzimmer (30-40 m²) allein	€ 805	€ 777

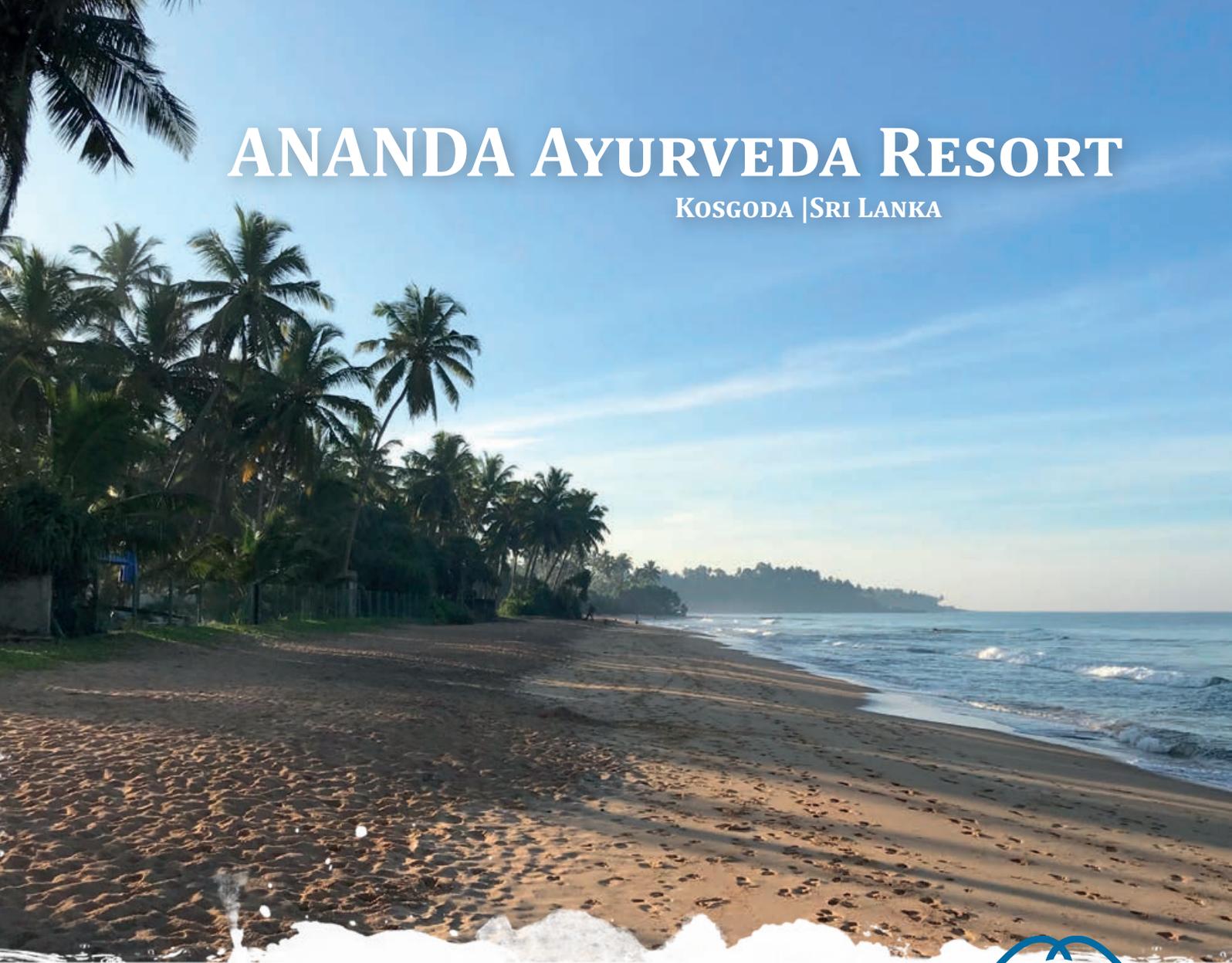
PREISE Kinder (ohne Flug) pro Person/Woche	01.01 – 02.05.20	
	03.10. – 31.12.20	02.05. – 03.10.20
0-2 Jahre	€ 84	€ 84
3-5 Jahre	€ 196	€ 182
6-12 Jahre	€ 266	€ 252
13-17 Jahre	€ 420	€ 406

Diese Kinderpreise gelten nur bei gleichzeitiger Buchung eines Erwachsenen pro Kind. Kinderbetreuung ab 3 Jahren und ab 3 festen Anmeldungen im Preis inbegriffen.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	21	21	22	23	24	25	27	29	28	26	24	22
Sonnenstd./Tag	6	6	7	8	9	9	9	9	8	7	6	5
Wasser °C	19	18	18	18	19	20	21	22	23	23	21	20

ANANDA AYURVEDA RESORT

KOSGODA | SRI LANKA



AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

Das Zentrum im „schönen leuchtenden Land“

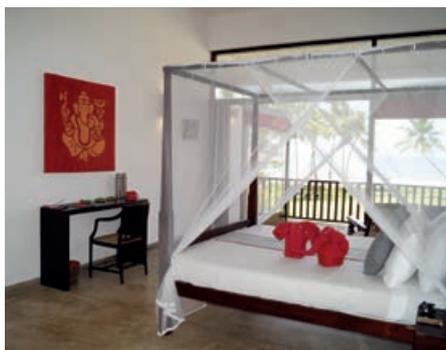
Die Einheit von Körper, Sinnen, Verstand und Seele ist hier höchstes Gut. Diese kleine stilvolle Oase der Ruhe – unter österreichischer Leitung - an der Südwestküste Sri Lankas gelegen, schafft es Offenheit und Gastfreundlichkeit mit Entspannung & Massage Individualität und Privatsphäre zu vereinen. Regeneration und Wiederherstellung der Lebensbalance ist oberstes Ziel, mit dem Sie dort begrüßt, begleitet, nach Ayurveda behandelt, verabschiedet und – wenn Sie es wünschen - wieder empfangen werden.

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Das ANANDA ist ein sehr gepflegtes, schönes Haus. Die Behandlungen haben so eine Tiefenwirkung! Ich freue mich immer schon das ganze Jahr auf diese reinigende heilende Kur direkt am herrlichen Sandstrand.“

Gästemeinung 2019





UMGEBUNG

Der nächstgelegene Ort Kosgoda ist in etwa 15 Min. mit dem Tuk Tuk zu erreichen. Während Ihres Kuraufenthaltes haben Sie die Möglichkeit, begleitete Ausflüge zu unternehmen. Sollten sie vor oder nach Ihrem Kuraufenthalt noch ein paar Tage weitere Schönheiten dieser Insel entdecken wollen, so unterstützen wir Sie dabei gerne bei der Planung.

WOHNEN

Im 1. Stock des ANANDA Hauptgebäudes gelegen, bieten 8 Deluxe-Zimmer einen Raum des Rückzugs und des Wohlfühlens. Im Garten des Resorts befinden sich zusätzlich 5 Bungalows, alle Unterkünfte sind zum Meer hin ausgerichtet und ermöglichen einen phantastischen Blick auf den Indischen Ozean. Jedes der exklusiven Zimmer ist mit einem Kingsize-Bett, Moskitonetz, Deckenventilator sowie Safe ausgestattet. Im Badezimmer finden Sie eine herrliche Regendusche, Haartrockner, sowie ein Package mit ayurvedischen Pflegeprodukten. Architektonisch ist das gesamte Resort im Einklang mit Geist und Kosmos. Errichtet nach der Bau- und Gestaltungslehre Vastu, begleitet Sie gute positive Energie, wo immer Sie sich aufhalten.

ESSEN UND TRINKEN

Als wesentlicher Grundpfeiler der ayurvedischen Lehre steht der Ernährungsaspekt selbstverständlich besonders im Mittelpunkt. Insofern ist ein auf individuelle Bedürfnisse abgestimmter Ernährungsplan, Grundpfeiler jeder Ayurveda Kur. Von Ihrer Ayurveda-Ärztin bekommen Sie genau erklärt, welche Lebensmittel geeignet sind und welche weniger. Ihre Mahlzeiten werden darauf hin zubereitet. Suppen, Rotis, frisches Obst, raffiniert zubereitetes Gemüse, spezielle Tees und Wasser begleiten Sie durch den Tag und bringen Ihren Energiehaushalt ins Gleichgewicht.

AYURVEDA ANWENDUNGEN

Die Art und die Intensität des individuell abgestimmten Therapieplans werden von der Ayurvedaärztin nach der Erstuntersuchung definiert. Ihren Behandlungsplan erhalten Sie jeweils abends einen Tag vor Ihrem nächsten Kurtag. Für jeden Gast liegt ein Sarong bereit, der während der Behandlungen getragen werden kann, zusätzlich empfehlen wir Einwegwäsche bzw. alte Wäschestücke mitzubringen.

Behandlung-bzw. Anwendungsbeispiele:

- Ganzkörper-, Kopf-, Gesichts-, Fußmassage
- Pichu (Packungen aus Pasten, Salben, Ölen, Kräutersäften)
- Ganzkörperpeelings
- Akupressur
- Spezielle Rückenschmerzbehandlung
- Sirodara (Stirnölguss)
- Ganzkörper-Ölgüsse
- Ganzkörper-Synchronmassagen
- Pindasweda (Thermomassage mit Reisbeuteln)
- Thapasweda (Kräuterstempelmassage)
- Sauna, Dampfbad & Inhalation
- Nasen-Stirnhöhlen-Reinigung
- Ayurvedische Kräuter- und Blumenbäder
- Darmreinigung & Kräuteröleinläufe
- Siro Virechana (Kopfbehandlung)

GEGEN GEBÜHR

- Akupunktur
- Yoga – Privatstunden
- Ayurvedamedizin für Zuhause
- Ausflüge

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur min. °C	22	21	23	24	26	25	25	25	25	24	23	21
Temperatur max. °C	30	31	31	31	31	29	29	30	29	29	29	29
Sonnenstd./Tag	8	9	8	7	6	5	6	6	6	7	5	8
Wasser °C	27	27	29	28	29	29	27	27	27	28	27	27

z.B. 10 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 1360

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ (**Deluxe-Zimmer oder Bungalow**) oder EZ (EZ-Zuschlag)
- 1 x täglich frischer Frucht- oder Gemüsesaft
- **Ayurveda Behandlungen**, individuell auf Ihre Konstitution und persönlichen Bedürfnisse abgestimmt
- 2 x täglich auf Sie abgestimmte Ayurvedische Kräutermedizin
- tägliches **Yoga und Meditation** lt. Wochenprogramm
- Alle Arztkonsultationen durch eigene Ayurveda Ärztin
- **Kochvorführung** und Präsentation ayurvedischer Gemüse-, Kräuter- und Obstvielfalt
- **Vortrag über Ayurveda**
- Sarongs für jeden Gast zum Gebrauch bei den Behandlungen
- Herzliche deutschsprachige **Gästebetreuung**

Ayurveda Kur (10 Nächte)

im EZ:

p.P. ab € 1660

Ayurveda Kur (14 Nächte)

zu zweit im DZ:

p.P. ab € 2198

Ayurveda Kur (14 Nächte)

im EZ:

p.P. ab € 2618

ÖFFNUNGSZEITEN

01.01. – 06.07. & 17.08. – 31.12.2020

ANREISE

Flüge nach Colombo vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG Täglich

FLUGHAFENTRANSFER

Colombo: ca. 2 ½ Stunden.

Der Transfer ab/bis Flughafen Colombo kann für € 145 dazu gebucht werden.

SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT

KERALA | INDIEN



AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Ich bin rundum zufrieden und erholt von der Kur zurückgekommen... eine traumhafte Auszeit! Das Haus ist sehr stilvoll und gepflegt mit zuvorkommenden und herzlichen Mitarbeitern. Die Massagen und auch das Essen sind ein wahrer Genuss! Die Wirkung der Kur ist intensiv und ausgesprochen nachhaltig.“

Gästemeinung 2019

Mehrfach ausgezeichnet als „Best Ayurvedic Centre“

Zweifellos ist die traditionsreiche Ayurveda-Lehre einer der wichtigsten Bestandteile der indischen Kultur. Sie steht im Zentrum von Somatheeram, dem ersten Resort, das die ayurvedische Lehre auch über die Grenzen Indiens hinaus bekannt gemacht hat. Die inzwischen mehr als 30-jährige Erfahrung mit internationalen Gästen verdankt die Anlage den guten Beziehungen nach Europa. Ein Ayurveda-Zentrum, das auf einem ganzheitlichen Konzept basiert und gleichzeitig Kultur und Schönheit Indiens widerspiegelt. Der Anspruch: Ayurveda, Yoga und Meditation in entspannter und faszinierender Umgebung anbieten zu können.





UMGEBUNG

Das Zentrum liegt direkt am Strand an der malerischen Malabar-Küste im südindischen Bundesstaat Kerala – fernab vom Massentourismus in der ruhigen Nachbarschaft des Dorfes Chowara. Kerala ist der südlichste Staat Indiens – und mit seinen tropischen Wäldern vermutlich auch der grünste. Als aufregendes Reiseziel gilt das Land nicht zuletzt wegen seiner Flora und Fauna, seinen Palästen und Tempeln, seiner traditionellen Dörfer, Nationalparks, Reisfelder und Teeplantagen.

WOHNEN

Das Resort entstand in einem tropischen Garten in traditioneller indischer Bauweise – und hat trotzdem europäisches Niveau in Ausstattung und Hygiene: Alle Zimmer verfügen über Dusche, WC, Ventilatoren, Moskitonetze und Telefon. Der Strand lässt sich je nach Lage des Zimmers innerhalb von 1-5 Minuten erreichen.

Besonderes Highlight ist die Sidharta Deluxe-Suite mit geräumigen Wohn- und Schlafzimmer, eigener Terrasse mit unvergleichlichem Panoramablick auf das Meer sowie ein Badezimmer unter freiem Himmel.

ESSEN UND TRINKEN

Ein ayurvedisches Menü lebt von der Kunst der Komposition. Die einzelnen Zutaten sind in Geschmack, Farbe, Konsistenz und Zubereitungsart gekonnt aufeinander abgestimmt. Das Essen duftet angenehm, regt den Appetit an und enthält alle sechs Geschmacksrichtungen, die Rasas, die sich wohldosiert ergänzen. Vor allem ist ein ayurvedisches Menü ausgewogen und in jeder Hinsicht vollwertig. Denn alle notwendigen Bausteine des Lebens sind darin enthalten: Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Art der Zubereitung und die Speisekombination machen das Essen besonders bekömmlich und leicht verdaulich.

Angeboten werden ca. 200 verschiedene ayurvedische Gerichte, die auf die unterschiedlichen Körperkonstitutionen abgestimmt sind. Sie erhalten einen individuell auf Sie abgestimmten Ernährungsplan, mit dessen Hilfe Sie sich die perfekte Speisenfolge aus dem Büfett zusammenstellen können.

AYURVEDA KUREN

Wenn Sie eine authentische Ayurveda-Kur an der atemberaubenden Malabar-Küste Keralas erleben möchten, sind Sie hier genau richtig. Sei es um Ihr Wohlbefinden zu steigern oder um mit Hilfe von Ayurveda konkrete gesundheitliche Probleme wie Rückenschmerzen, Stress-Symptome oder Übergewicht angehen zu wollen. Aufgrund der langjährigen Erfahrungen hat das Somatheeram verschiedene Ayurveda- und Panchakarma-Pakete zusammengestellt, die als ausgewählte Behandlungsansätze gelten.

AYURVEDA ANWENDUNGSGEBIETE

Im Folgenden finden Sie einige Stichpunkte zu bekannten Beschwerden aufgelistet:

- Herz- und Kreislauf
- Immunaufbau nach Krankheit
- Augen
- Gynäkologie
- Verdauungssystem
- Mental-psychische Störungen
- Neurologische Störungen
- Stoffwechsel
- Muskel / Knochen
- Atemwege
- Haut
- Urologie
- Körperpflege & Kosmetik

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 1624

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ (Standard Cottage) oder EZ (EZ-Zuschlag)
- 1 x täglich frischer Frucht- oder Gemüsesaft
- Ayurvedische Vollpension
- täglich ayurvedische Behandlungen
- Arztkonsultationen mit Eingangsuntersuchung
- Ayurveda-Medikamente
- tägliches Yoga
- Halbtages Bootstour (bei Mindestaufenthalt von 14 Tagen)
- Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum

Ayurveda Kur (14 Nächte)

im EZ:

p.P. ab € 1932

Ayurveda Kur (21 Nächte)

zu zweit im DZ:

p.P. ab € 2436

Ayurveda Kur (21 Nächte)

im EZ:

p.P. ab € 2898

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flüge nach Trivandrum vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Täglich

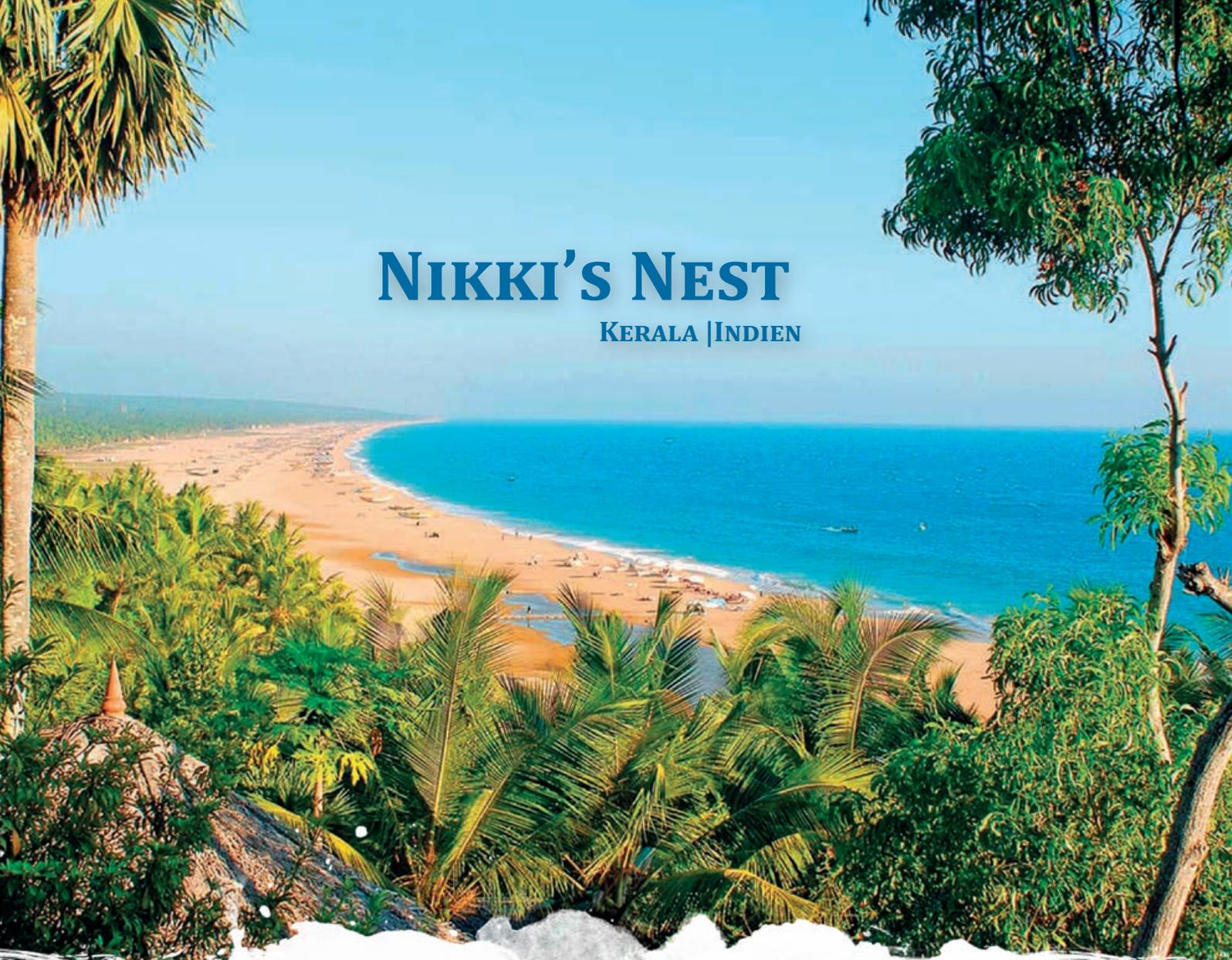
FLUGHAFENTRANSFER

Trivandrum: ca. 30 Minuten

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur min. °C	22	23	24	25	25	24	23	23	23	23	23	23
Temperatur max. °C	32	32	33	33	32	30	30	31	30	30	31	31
Sonnenstd./Tag	9	9	8	7	6	5	5	5	6	6	6	7
Wasser °C	28	29	29	30	30	28	27	27	28	29	29	28

NIKKI'S NEST

KERALA | INDIEN



AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Ein ganz besonderer Ort mit direkter Lage am langen Sandstrand. Die Behandlungen sind sehr authentisch und werden mit großer Professionalität durchgeführt, das Personal ist sehr herzlich und das Essen ist toll. Besonders gutgetan hat mir auch das morgendliche Yoga auf der Yoga-Plattform mit Blick aufs Meer.“

Gästemeinung 2019

Mit viel Charme und Herz geführt



Es ist eine bei europäischen Ayurveda-Gästen sehr geschätzte, familiäre Anlage. Vom überdachten Restaurant, das variantenreiche ayurvedische Küche bietet, genießt man einen grandiosen Blick auf den kilometerlangen Sandstrand. Oberhalb des Restaurants bietet ein kleiner, feiner Swimmingpool Erfrischung und ein großzügiges Sonnendeck lädt zur Entspannung ein.

Das Ayurveda-Zentrum liegt ebenso wie die schöne Yoga-Halle und die Chalets im neuen Teil des Resorts ein paar Schritte vom Restaurant entfernt. Es wird von erfahrenen Ärzten und Therapeuten geleitet und hat einen guten Ruf.





UMGEBUNG

Links und rechts der Dorfstraße, die zum Aazhimala Shiva Tempel führt, erstreckt sich unter Kokospalmen das Resort. Es liegt in einem uralten Fischerdorf mit Blick auf das weitläufige Meer.

Wenn Ihnen einmal danach ist, den Fischern hautnah beim Einholen Ihrer Netze zuzuschauen – ein sich alltäglich wiederholendes Spektakel begleitet von rhythmischen Rufen – erreichen Sie den Strand über eine Treppe unterhalb des Restaurants.

WOHNEN

Die Unterkünfte liegen im üppigen grünen Garten, über einen palmengesäumten Hügel, sanft abfallend bis zum Arabischen Meer. Alle Zimmer verfügen über Terrassen auf denen Sie nach Ihren Anwendungen mit Blick in die Palmen entspannen können, sowie DU/WC und auf Wunsch mit Klimaanlage.

Nikki's Nest bietet Ihnen außerdem kostenloses W-LAN, sichere Schließfächer für Wertsachen, sowie einen kostenlosen Sonnenschirm und Strandtücher.

ESSEN UND TRINKEN

Das Zentrum verfügt über zwei einzigartige Restaurants mit Meerblick. Die Ayurveda Gerichte werden aus einer einzigartigen Mischung aus indischer Küche und internationalen Favoriten zubereitet. Den Prinzipien des Ayurveda folgend und zur Verbesserung der Entgiftung wird den Gästen, die sich in Behandlung befinden, vegetarische Büfets serviert. Aber natürlich kann die Seeseite jemanden dazu verleiten, gelegentlich Meeresfrüchte zu essen, die der Küchenchef mit Zustimmung und Beratung der Ärzte besorgen kann. Als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme für das Gesundheitswesen verwendet die Küche von Nikki's Nest nur Kochgefäße aus Bronze, da dies jegliche Art von Metall- oder Legierungsverfälschung verhindert.

AYURVEDA ANWENDUNGEN

Mit einem guten Team von 25 erfahrenen Masseuren und 17 Behandlungsräumen, einer gesunden Ayurveda-Küche und energetisierendem Yoga widmet sich Nikki's Nest seit 1996 den Ayurveda-Wellnesserlebnissen und -ferien. Für die Anwendungen werden eigens hergestellte Ayurveda-Öle und -Pulver mit eigens angebauten Kräutern und Wurzeln verwendet.

- Ganzkörpermassagen
- Ganzkörper-Ölgüsse
- Kräuterstempelmassage
- Kräuterdampfbad
- Pudermassage
- Nasen-Stirnhöhlen-Reinigung
- Darmreinigung & Kräuteröleinläufe

YOGA UND MEDITATION

Yoga und Meditation sind eine perfekte Ergänzung zu Ayurveda-Kur und eine großartige Möglichkeit, um Stress abzubauen, Kraft, Flexibilität und Ausgeglichenheit zu entwickeln. Die alltägliche Yoga-Praxis enthält Atemübungen, verschiedene Körperhaltungen und Entspannungstechniken, um Körper und Geist miteinander zu verbinden. Die Yoga-Plattform durchtränkt den Blick auf den Ozean und belebt Körper und Geist. Positive Energie strömt aus dem nahen Hindu-Tempel.

AUSFLUGTIPPS

- Trivandrum Tour: Besuch der Hauptstadt Keralas, sowie des Padmanabhaswamy-Tempel, Puthen-Malika-Palast und das Napier Museum
- Kanyakumari Tour: Besuch des Kap Komorin (eines der bekanntesten Pilgerstätte der Hindus), Padmanabhapuram Palast und Suchindram Tempel
- Golden Valley Tour: Fahrt auf 1.100 Meter Höhe zur Bergstation Ponmudi (bietet einen atemberaubenden Blick in das „Goldene Tal“), sowie Besuch einer Krokodilfarm und Besichtigung des Neyyar-Staudamms

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ
p.P. ab € 792

- INKLUSIVLEISTUNGEN**
- **Unterbringung zu zweit im DZ** (Standard Room ohne Klimaanlage) oder EZ (EZ-Zuschlag)
 - ayurvedisch-vegetarische **Vollpension**
 - **Eingangsd Diagnose durch den Arzt**
 - **Ayurveda Kur** (Regenerations- oder Reinigungskur)
 - **Yoga**
 - **Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum**

- Ayurveda Kur (14 Nächte)** im EZ: p.P. ab € 1188
- Ayurveda Kur (21 Nächte)** zu zweit im DZ: p.P. ab € 1254
- Ayurveda Kur (21 Nächte)** im EZ: p.P. ab € 1881

HINWEIS

Ende Januar / Anfang Februar findet ein 10-tägiges Tempelfest in unmittelbarer Nachbarschaft statt, bei welchem mit Lärmbelästigungen zu rechnen ist. In dieser Zeit bietet das Resort eine Preisreduktion von 25% an.

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flüge nach Trivandrum vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Täglich

FLUGHAFENTRANSFER

Trivandrum: ca. 30 Minuten

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur min. °C	22	23	24	25	25	24	23	23	23	23	23	23
Temperatur max. °C	32	32	33	33	32	30	30	31	30	30	31	31
Sonnenstd./Tag	9	9	8	7	6	5	5	5	6	6	6	7
Wasser °C	28	29	29	30	30	28	27	27	28	29	29	28

DOLFINIM

Eilat | Rotes Meer



DELFINBEGEGNUNGEN

MEDITATION

TAUCHEN & SCHNORCHELN
MIT DELFINEN ✓

*„Es war unglaublich
berührend und auf
tiefer Ebene heilsam,
so nahe mit den
Delfinen in Kontakt
zu sein.“*

Gästemeinung 2019

Heilsamer Kontakt mit Delfinen

Erfüllen Sie sich Ihren Traum und schwimmen Sie hautnah mit der frei lebenden Delfin-Familie von Eilat im Roten Meer! Nicht von ungefähr üben Delfine eine einzigartige Faszination auf uns Menschen aus. Ihre unglaubliche Lebenslust und Lebensfreude, ihre Kraft und Eleganz in Verbindung mit hoher Intelligenz und ganzheitlicher Wahrnehmung haben eine magische Wirkung. Auf der 8-tägigen Heilreise haben Sie jeden Tag garantiert intensive Begegnungen mit den mystischen Tieren. Sie erfahren deren wunderbare heilsame und belebende Wirkung hautnah. Blockierte Gefühle werden gelöst und eine emotionale Erleichterung wird hervorgerufen.





UMGEBUNG

Das „Dolphin Reef“ ist das weltgrößte geschützte Meeresgehege. Es liegt im Roten Meer in der märchenhaften Umgebung der Arabischen Wüste. Die Delfine haben im Dolphin Reef absolute Priorität. Sie sind in ihrem Verhalten wild und werden nicht missbraucht. Alles ist freiwillig, ohne Dressur oder Shows. Sie können auch regelmäßig ins offene Meer hinaus. Schnorcheln oder Tauchen Sie täglich mit den Delfinen oder genießen Sie ihren Anblick vom Steg oder Sandstrand aus. In der näheren Umgebung finden sich zahlreiche lohnende Ausflugsziele (z.B. Totes Meer, Kulturstätte Massada).

WOHNEN

Geräumige, komfortable Zimmer mit Meerblick, schöner Poolanlage und Liegewiese, in ruhiger Lage außerhalb Eilats im Hotel Prima Music. Ca. 200 m vom Meer entfernt, mit wundervollem Ausblick über das Rote Meer und die Bucht von Eilat, kostenloser Shuttle-Bus in die Stadt.

ESSEN UND TRINKEN

Reichhaltiges Frühstücksbüfett. Mittag- und Abendessen gegen Gebühr.

PROGRAMM

Die ganze Woche dreht sich um die Begegnung mit den Delfinen. Sie haben die Möglichkeit jeden Tag mit den Delfinen in geführten Kleingruppen zu Schnorcheln oder auch mit einem persönlichen Tauchführer zu Tauchen (auch als Anfänger). Die Delfine sind nicht dressiert und pflegen ihre natürlichen sozialen Kontakte. Sie können von nah und fern bei ihren Aktivitäten beobachtet werden.

GEGEN GEBÜHR

- Delfinschwimmen mit Schnorchelausrüstung (je € 75) bzw. Tauchen (je € 85). Tauchen ist auch ohne Tauchschein möglich!
- Mittag- und Abendessen
- Taxifahrten ins Dolphin Reef (€ 1,50 pro Person und Fahrt)



z.B. 1 Woche zu zweit im DZ inkl. Flug

p.P. ab € 1.699

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Flug mit EL-AL von München über Tel Aviv nach Eilat (Zuschläge ab Frankfurt/Hamburg/Berlin/Zürich/Wien auf Anfrage, Rail&Fly-Ticket: ca. € 70)
- Frühstücksbüfett
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Eilat
- Mehrstündiger Bootsausflug auf dem Roten Meer
- Deutschsprechende, ganzheitliche Reisebegleitung und heilsame Betreuung
- Individuelles Aura-Reading
- WaterHealing - Behandlung

Verlängerungswoche: auf Wunsch möglich!

TERMINE

Ausgewählte Wochen während des ganzen Jahres.

ANREISE

Mit Flugzeug über Tel Aviv nach Eilat (ca. 5 Std.).

Internationale Flüge & Inlandsflüge mit EL-AL.

ANREISETAG

siehe Kurstermine.

FLUGHAFENTRANSFER

Eilat, ca. 5 Minuten.

PREISE (inklusive Flug) pro Person

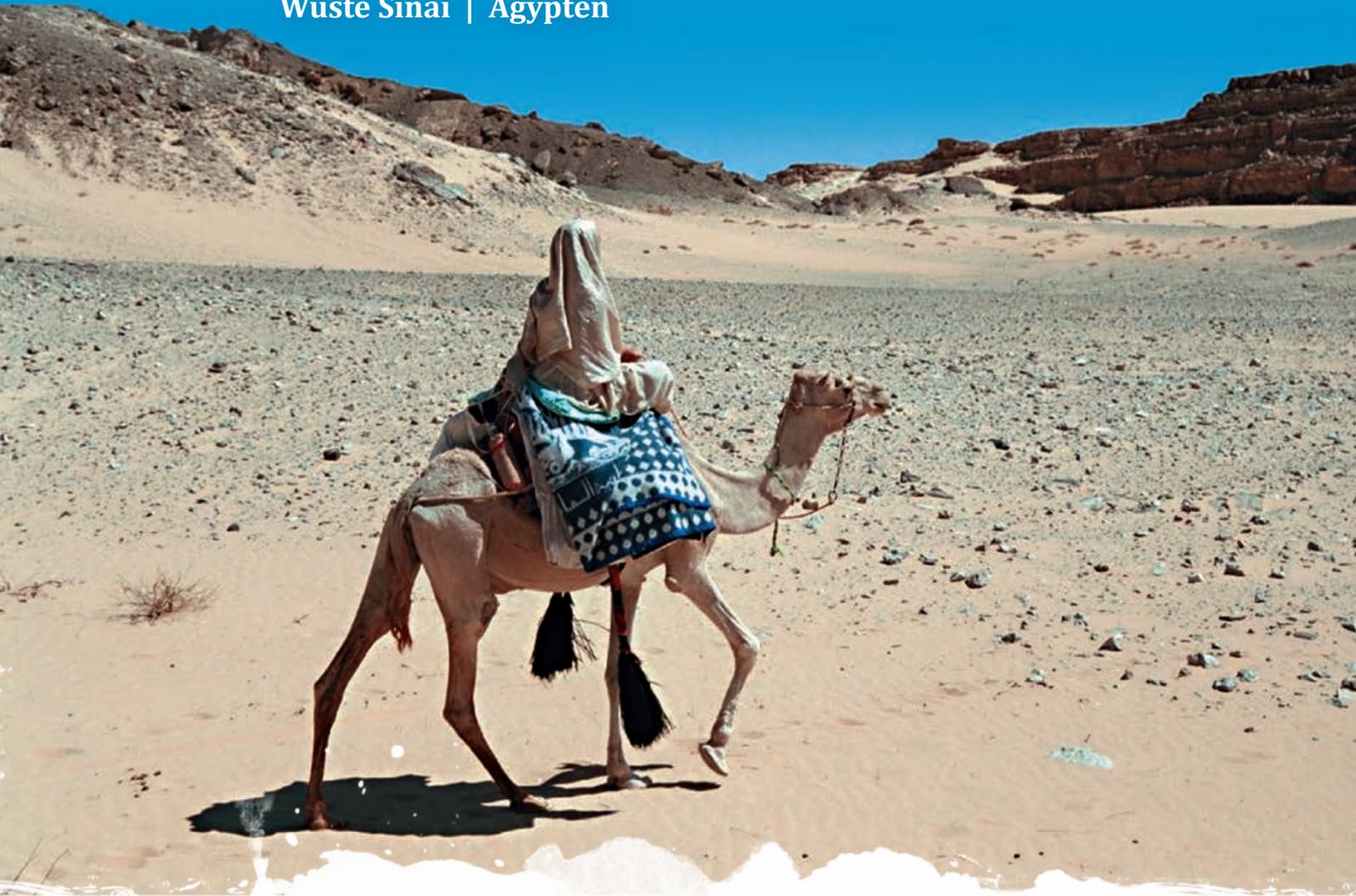
Termin	im DZ	im EZ
08.03. – 15.03.2020	€ 1.699	€ 2.079
07.06. – 14.06.2020	€ 1.699	€ 2.079
01.11. – 08.11.2020	Reisekosten standen zum Drucktermin noch nicht fest.	

Preise für Kinder und Jugendliche auf Anfrage.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	21	22	26	31	36	38	40	40	27	33	28	22
Sonnenstd./Tag	7	8	8	9	10	11	11	11	10	9	8	7
Wasser °C	18	18	18	19	23	24	25	27	27	26	25	21

MEDITATIVE WÜSTENREISEN

Wüste Sinai | Ägypten



MEDITATION

WÜSTE

- MEDITATIVER KAMELTRECK ✓
- VISIONSUCHE ✓
- STILLE & EINFACH SEIN ✓

„Mit jedem Tag dieser Reise, in der Weite der Wüste, wurde es stiller in mir und ich konnte meinem Herzen lauschen...“

Gästemeinungen 2019

Besinnung aufs Wesentliche

„Wenn nichts bleibt wie es ist und nichts mehr ist wie es war, dann komme in die Wüste.“ Die Stille, der Wind, das Feuer, die Sterne, die Erde, der Herzschlag und die Kraft des Augenblicks. Sonst nichts! Innehalten. Einfach sein. Sinai ist eine der schönsten und faszinierendsten Wüsten der Erde.

Sabera Neeltje Machat ist seit über 27 Jahren in der Wüste Sinai zuhause. Inspiriert durch zahlreiche eigene Erfahrungen, entwickelte sie diese einmaligen, meditativen Wüstenreisen durch die Stille.





liegt über 1.000 m über dem Meeresspiegel, so dass es auch im Sommer angenehme Temperaturen und eine frische Brise vom Golf von Suez gibt. Neue Gebiete – weitab vom Massentourismus, werden erkundet.

TOURVERLAUF

- 2 Nächte in Shark's Bay (Vorbereitungsgespräch, Schwimmen, Schnorcheln)
- Am Morgen des 3. Tages: Reise in die Wüste.
- Aufenthalt in der Wüste
- 2 Nächte in Shark's Bay (Ausklingen, Schwimmen, Schnorcheln)
- Fakultativ: Schifffahrt zu den berühmten Riffs von Ras Mohammed

Kleine Änderungen aus technischen Gründen vorbehalten.

GEGEN GEBÜHR

- An-/Abreise
- Zoll-/Sicherheits-/Visagebühren (25 USD p.P.)
- Trinkgelder für Fahrer, Kellner, Gepäckträger, Beduinen etc. (ca. € 10 pro Tag)
- Versicherungen
- Schifffahrt zum Riff Ras Mohammed (ca. € 60 pro Person / mind. 8 Teilnehmer)

z.B. 2 Wochen
meditativer Kameltreck

p.P. ab € 1.790

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 4 Übernachtungen zu zweit im **DZ** oder **EZ** (EZ-Zuschlag) inkl. **Frühstück** in Shark's Bay
- Übernachtungen unter freiem Himmel inkl. **Vollverpflegung** in der Wüste Sinai
- **Begleitung** durch Sabera Neeltje Machat und ihr zuverlässiges Beduinenteam
- **Auf Wunsch:** Meditationen, Rituale, Körper-/Atem-/Energiearbeit
- **In der Wüste:** 4,5 Liter abgefülltes Mineralwasser pro Tag
- **Bei Visionsreise:** Proviant für die alleinigen Tage in der Wüste
- **Bei Kameltreck:** Ein eigenes Reitkamel pro Teilnehmer
- Alle **Transfers** mit Jeep, Taxi, Beduinenauto, Kamelen (außer bei eigener An-/Abreise)

Einzelzimmer-Zuschlag/Tag: p.P. ca. € 15
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

TERMINE

Ausgewählte Wochen während des ganzen Jahres.

ANREISE

Flüge nach Sharm el Sheikh vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Siehe Kurstermine.

FLUGHAFENTRANSFER

Sharm el Sheikh, ca. 30 Min.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	21	22	25	26	30	31	33	33	31	29	27	23
Sonnenstd./Tag	9	10	13	16	21	24	25	25	23	20	16	12
Wasser °C	21	20	21	23	25	26	27	28	27	27	24	23

TOURVERLAUF

Inspiziert durch die majestätischen Kulissen von Unendlichkeit, Weisheit, Unberührtheit, Fließen, Weite, Stille, Innehalten und Bewegung ist jede der Reisen in die Wüste Sinai eine Einladung tief nach Innen zu gehen und diese Qualitäten in Dir wiederzufinden.

Wir werden gemeinsam einen Raum kreieren, in dem in Achtung, Liebe und Respekt voreinander und miteinander Wachstum, Heilung, tiefes Entspannen und EINFACH SEIN geschehen kann.

Alle Reisen finden tief in der Wüste Sinai statt, nordwestlich vom Mosesberg, wo die Wüste weit, weich und ursprünglich ist, wo die Felsen magische Farbstrukturen aufweisen, wo der Sand goldgelbe und lachsfarbene Feinheit hat. Diese Gegend

PREISE (ohne Flug) pro Person		
Reise	Termine	Preis
Stille & Einfach Sein	20.02. – 05.03.2020	€ 1.790
	05.11. – 19.11.2020	€ 1.790
EREMIT AUF ZEIT – Vision Sinai 12 Tage alleine in der Wüste	26.03. – 16.04.2020	€ 2.590
Meditativer Kameltreck durch die Wüste Sinai	01.10. – 15.10.2020	€ 1.790
Weihnacht & Jahreswende in der Wüste Sinai Meditation – Stille – Rituale	21.12. – 04.01.2021	€ 1.890

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen. Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.





Vegan & Yoga Woche am Meer

UMGEBUNG

Das Zenit Hotel liegt an der Strandpromenade von Giulianova – 20 Meter vom langen Sandstrand und 2 km vom Zentrum entfernt. Das 3 Sterne Hotel gehört zu den modernsten Hotels in Giulianova und hat einen eigenen Privatstrand, sowie eine eigene Strandbar. Die Besitzer Familie Tafá leitet bereits seit 1970 erfolgreich das Hotel und bietet Ihren Gästen eine herzliche und familiäre Atmosphäre.

WOHNEN

Es erwarten Sie 50 komfortable und geräumige Zimmer, alle mit Dusche, WC, Balkon oder Terrasse. Jedes Zimmer verfügt über eine Klimaanlage mit der sowohl gekühlt als auch geheizt werden kann. In der offenen Empfangshalle befindet sich die Rezeption, eine Bar und Lounge im Freien mit Überdachung. Der neue 200 qm große Wellnessbereich garantiert Ruhe & Entspannung mit Sauna, Dampfbad, Swimmingpool mit Hydro-Massage-Düsen, Emotionsdusche, umfangreiches Massageangebot, sowie Ruhebereich.

Programmpunkte werden größtenteils in Englischer Sprache durchgeführt.

TERMINE: 23.05. – 30.05. & 30.05. – 06.06. & 13.09. – 20.09. & 20.09. – 27.09.2020

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 490

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: € 105)
- Yoga am Strand (je nach Wetter)
- Wein- & Ölprobe
- Geführte Fahrradtour durch die Abruzzen
- Vegane Vollpension
- Eintritt in die Wellnessoase
- Strandservice (1 Sonnenschirm, 1 Liegestuhl, 1 Strandliege)
- 1-2 x pro Woche Tanzabend mit Live-Musik

PERDIKA-KREATIV | ARILLAS | GRIECHENLAND



UMGEBUNG

Auf dem griechischen Festland bei Perdika, gegenüber von Korfu, in einer traumhaften, idyllischen und saftig grünen malerischen Umgebung findet „Dein kreativer Urlaub“ mit bewegten Einheiten aus Yoga, Tai Chi/ Qigong oder Aqua-Fitness statt.

Fernab vom Massentourismus und in einer kleinen, familiären Gruppen-Atmosphäre, an einzigartigen schönen Plätzen, z.B. im schattigen Olivenhain bei Agios Athanasios, direkt am Strand, im kleinen Fischerhafen in Arillas, im „Kreativ-Garten-Perdika“werden die kreativen und bewegten Einheiten durch geführt. (z.B. Malen, Spachteln, Zeichnen/ZenTangle, Speckstein/Bernstein bearbeiten, Treibholz-Gestaltung)

WOHNEN

Nur 60 Meter vom Meer entfernt, befindet sich das helle „Sunny-Beach“ Appartement-Hotel mit einer sehr gepflegten, gemütlichen Bar, Pool- und Gartenanlage. Alle Zimmer haben Meerblick; ausgestattet mit Klimaanlage, Fernseher, Kühlschrank, Telefon (+ free WIFI) und einer komplett eingerichteten kleinen Küche.

Direkt am Meer gibt es einige kleine Tavernen, welche auch zum abendlichen malerischen Sonnenuntergang auf griechische Küche einladen.

TERMINE: 23.05.-30.05. & 06.06.-13.06. & 20.06.-27.06. & 05.09.-12.09. & 19.06.-26.09.2020

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 690

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: € 55)
- 5 bewegte Einheiten
- 5 kreative Einheiten
- 1 kleine geführte (Kräuter-) Wanderung
- tägliches Frühstücksbüfett im Hotel & 3x Abendessen in nahegelegene griechische Tavernen
- Sammeltransfer ab/bis Fährhafen Igoumenitsa
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Preveza: € 55 pro Strecke

Hinweise & Reisetipps

FLUGPLÄNE UND FLUGZEITEN

In der Regel erfahren Sie die Flugzeiten mit der Buchungsbestätigung. Diese Zeiten sind immer vorläufig, da sie manchmal kurzfristig von den Fluggesellschaften geändert werden. Leider lassen sich nicht immer alle Hinflüge in die Morgen- und nicht alle Rückflüge in die Abendstunden legen.

BEFÖRDERUNG

Wir fliegen innerhalb Europas mit renommierten Charterfluggesellschaften wie: Tui fly, Condor, Lufthansa und anderen. Die meisten Flüge sind Direktflüge. Auf internationalen Strecken achten wir auf gute IATA-Fluggesellschaften mit möglichst wenig Zwischenlandungen.

Soweit es möglich ist, können wir ein kostengünstiges Bahnticket von Ihrem Wohnort zum Flughafen anbieten.

SITZPLATZRESERVIERUNGEN

sind innerhalb Europas größtenteils gegen Zuzahlung von ca. € 30 für Hin und Zurück möglich. Bei Wechsel des Flugzeugtyps kann es dazu führen, dass eine Reservierung eventuell geändert werden muss oder nicht mehr möglich ist.

BORDVERPFLEGUNG

ist meist kostenpflichtig. Einige Fluggesellschaften lassen sich den Bordservice extra bezahlen. Falls Ihnen das wichtig ist, bitte gewünschte Mahlzeit bei Buchung angeben. Ein vegetarisches Essen kostet z.B. ab € 10 pro Strecke.

TRANSFERS AM ZIELGEBIET

Unser Team vor Ort oder ein beauftragter Taxifahrer empfängt Sie am Flughafen. Sie sind zu erkennen mit einem entsprechenden Hinweisschild, oder mit Ihrem Namen. Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn der Fahrer unter Umständen auf eine nachfolgende Maschine warten muss. Wir versuchen die Wartezeit so gering wie möglich zu halten. Bei selbst gebuchten Flügen bitten wir zu beachten, dass Sie selbst für Flugzeitenänderungen und Rückbestätigungen verantwortlich sind. Der kostenlose Transfer kann nur garantiert werden, wenn Ihre Flugdaten bis spätestens sieben Werktage vor Abflug bei uns eintreffen.

WASSER-/STROMVERSORGUNG

In manchen Ländern kann es gelegentlich zu Störungen in der Wasser- oder Stromversorgung kommen. Lang anhaltende Trockenperioden können zu Wasserknappheit führen.

MINDESTTEILNEHMER

Bei einigen unserer Angebote, insbesondere bei Seminaren, schreiben wir eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen aus. Wenn es nicht genug Interessenten für diese Reise oder Seminar gibt, versuchen wir, Ihnen ein alternatives Angebot zu unterbreiten. In ganz seltenen Fällen müssen wir die Reise ganz absagen. In diesem Fall würden wir Sie spätestens drei Wochen vor Reisebeginn informieren. Die geleisteten Zahlungen erhalten Sie vollständig und umgehend zurück.

STRÄNDE

Da die Strände in den Urlaubsländern öffentlich sind, sorgt die jeweilige Gemeinde allein für die Strandhygiene. In der Vorsaison kann es vorkommen, dass die Säuberung noch nicht vollständig abgeschlossen ist. Unter bestimmten Witterungsbedingungen werden manchmal Seetang, Algen u.ä. angeschwemmt.

SONDERWÜNSCHE

berücksichtigen wir wo immer es möglich ist. Jedoch lässt es sich manchmal nicht vermeiden, dass ein bestimmtes Zimmer bereits belegt ist. Die Zimmervergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Ihr Zimmerwunsch wird weitergeleitet, kann aber nicht garantiert werden.



Mit einer Reiseversicherung der URV sind Sie rundum gut versichert. Wir wünschen einen schönen Urlaub.

Reise-Rücktrittskosten-Versicherung

inkl. Reise-Abbruch
inkl. Rückreise-Schutz OHNE Selbstbehalt

Reisepreis* pro Person	Tarifcode	Prämie*
bis 800,-	ER19U18	41,-
bis 1.000,-	ER20U18	49,-
bis 1.200,-	ER21U18	61,-
bis 1.400,-	ER22U18	71,-
bis 1.600,-	ER23U18	81,-
bis 1.800,-	ER24U18	91,-
bis 2.000,-	ER25U18	98,-
bis 2.500,-	ER26U18	119,-
bis 3.000,-	ER27U18	144,-
bis 3.500,-	ER28U18	171,-

Reisepreis* pro Familie	Tarifcode	Prämie*
bis 800,-	FR19U18	41,-
bis 1.000,-	FR20U18	49,-
bis 1.200,-	FR21U18	61,-
bis 1.400,-	FR22U18	71,-
bis 1.600,-	FR23U18	81,-
bis 1.800,-	FR24U18	91,-
bis 2.000,-	FR25U18	98,-
bis 2.500,-	FR26U18	119,-
bis 3.000,-	FR27U18	144,-
bis 3.500,-	FR28U18	171,-

*Alle Preise/Prämien in Euro
Rundumschutz mit dem Travel Paket
(beinhaltet eine Reise-Rücktrittskosten-Versicherung, eine Auslandsreise-Krankenversicherung und eine Notfall-Service-Versicherung). Weitere Infos zum Travel Paket auf Anfrage.

Reise-Rücktrittskosten-Versicherung

- 100% der Stornokosten einer Reise inkl. Vermittlungsentgelt
- Mehrkosten bei verspäteter Hinreise

inkl. Umbuchungs-Schutz
Zahlung anfallender Umbuchungs-Gebühren bis max. zur Höhe der ansonsten anfallenden Stornokosten

Rückreise-Schutz

- Mehrkosten bei vorzeitiger Rückreise
- Mehrkosten bei verspäteter Hinreise

Stornokompass
Telefonische Hilfeleistung bei Gefährdung der Reise

Reise-Abbruch

- Zahlung der nichtgenutzten Reiseleistungen
- Kosten der Nachreise

Allgemeine Hinweise:

Abschlussfrist

- Abschluss bis 30 Tage vor Reiseantritt
- Innerhalb der 30 Tage vor Reiseantritt Abschluss am Buchungstag, spätestens am folgenden Werktag

Für den Versicherungsschutz gelten die Versicherungsbedingungen der Union Reiseversicherung AG sowie die Verbraucherinformationen (VB-URV, 2018).

Reiseanmeldung

Bitte schicken oder faxen Sie an:

Inside Travel GmbH | Klaus-Honauer-Str. 1 | D-83512 Wasserburg a. Inn | Tel.: 080 71 / 27 81 · Fax: 080 71 / 58 24

Name	<input type="text"/>	Geb.-Dat.	<input type="text"/>
Vorname	<input type="text"/>	Beruf	<input type="text"/>
Straße	<input type="text"/>	Tel. tags/abends	<input type="text"/>
PLZ/Ort	<input type="text"/>	Fax / E-mail	<input type="text"/>

Weitere Teilnehmer:

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>	Geb.-Dat.	<input type="text"/>
Anschrift	<input type="text"/>			Tel. tags/abends	<input type="text"/>
Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>	Geb.-Dat.	<input type="text"/>
Anschrift	<input type="text"/>			Tel. tags/abends	<input type="text"/>

Reiseziel	<input type="text"/>	Termin vom	<input type="text"/>	bis	<input type="text"/>
Hotel / Club Sem.-Haus	<input type="text"/>	Termin vom	<input type="text"/>	bis	<input type="text"/>
Feriensem. / Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Termin vom	<input type="text"/>	bis	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> DZ (Doppelzimmer)	<input type="checkbox"/> EZ (Einzelzimmer)	bzw. DZ zur Alleinbenutzung			

Zimmerwunsch:

Falls ausgebucht:

Die Anreise erfolgt mit:	Buchung über Inside-Travel erwünscht	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Rail & Fly (gebührenpflichtig)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Flugzeug, Abflughafen:	<input type="text"/>	mit (Fluggesellschaft)	<input type="text"/>	lt. Angebot von Euro	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Fähre, ab:	<input type="text"/>	Eigenanreise:	<input type="text"/>		

Die An- und Restzahlung darf abgebucht werden:	IBAN	<input type="text"/>	BIC	<input type="text"/>	Bank	<input type="text"/>
--	------	----------------------	-----	----------------------	------	----------------------

Prospekt bitte auch an folgende Adresse schicken:

<input type="text"/>	Mit der Weitergabe meiner Adresse an Gruppenteilnehmer/Innen bin ich einverstanden.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
----------------------	---	---

Sonderwunsch (ohne vertraglichen Anspruch)	<input type="text"/>
--	----------------------

Durch wen oder was wurden Sie auf uns aufmerksam gemacht? (Bitte ausfüllen, ist für uns wichtig)

Ich wünsche folgende Reiseversicherung*: (Tarife siehe Seite 64) * Zutreffendes bitte ankreuzen	Rücktrittsversicherung inkl. Reise-Abbruch inkl. Rückreise-Schutz OHNE Selbstbehalt <input type="checkbox"/>	Travel Paket Infos & Preise auf Anfrage <input type="checkbox"/>
---	--	--

Hiermit melde ich mich und, als deren Vertreter, die vorstehend genannten Reisetilnehmer zu der oben bezeichneten Reise auf der Grundlage der Reiseausschreibung im aktuellen Inside Travel-Katalog verbindlich an. Ich erkläre mich – zugleich für alle Teilnehmer – mit der Gültigkeit der Reisebedingungen, die mir zur Verfügung gestellt und von mir zur Kenntnis genommen wurden, einverstanden.

Ich erkläre hiermit, für alle Verpflichtungen der von mir mitangemeldeten Reisetilnehmer wie für meine eigenen einzustehen.

Unterschrift(en) des/der anmeldenden Kunden, Ort und Datum

2. Unterschrift des Anmelders

Wichtige Hinweise: Für alle europäischen Zielgebiete benötigen deutsche Staatsbürger zur Zeit keine Visa oder Impfungen. Es genügt ein gültiger Personalausweis oder Reise pass. Bzgl. Ägypten und Asien informiert Sie Inside-Travel aktuell mit der Reisebestätigung. Prüfen Sie Ihren Krankenversicherungsschutz für das betreffende Reiseland. Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung.

Die Angebote in diesem Katalog entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass bis zur Übermittlung Ihres Buchungswunsches aus sachlichen Gründen Änderungen von Preisen und Leistungen möglich sind. Über diese werden wir Sie selbstverständlich vor Ihrer Buchung unterrichten.

Allgemeine Reisebedingungen von Inside Travel

1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Reisebedingungen gelten für alle Pauschalreiseverträge i. S. d. § 651a BGB zwischen Ihnen, dem Kunden, und Inside Travel GmbH („I.T.“).

2. Anmeldung, Bestätigung

2.1 Mit der Reiseanmeldung bieten Sie I.T. den Abschluss eines Reisevertrages auf Grundlage der Reiseausschreibung, der Hinweise zu der betreffenden Reise im Reiseprospekt und dieser Allgemeinen Reisebedingungen verbindlich an. Die Anmeldung kann mündlich, telefonisch, schriftlich, per Telefax oder auf elektronischem Weg erfolgen. Sie erfolgt durch den Anmelde- auch für alle in der Anmeldung mit aufgeführten Personen, für deren Vertragsverpflichtungen der Anmelder wie für seine eigenen Verpflichtungen haftet, sofern er diese Verpflichtung durch ausdrückliche und gesonderte Erklärung übernommen hat.

2.2 Der Reisevertrag kommt mit der Annahme Ihrer Anmeldung durch I.T. zustande, über die I.T. Sie mit der Reisebestätigung informiert. Die Reisebestätigung wird Ihnen in jedem Fall, auch bei mündlicher Vertragsannahme als Bestätigung des Vertrages auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. als Anhang einer E-Mail) ausgehändigt (nur im Falle des Art. 250 § 6 Abs. 1 S. 2 EGBGB in Papierform). Weicht der Inhalt der Reisebestätigung vom Inhalt der Anmeldung ab, so liegt ein neues Angebot unter Wahrung der vorvertraglichen Unterrichtungspflichten von I.T. vor, an das I.T. für 10 Tage gebunden ist. Innerhalb dieser Frist kann der Kunde das neue Angebot durch ausdrückliche oder schlüssige Erklärung (z. B. durch Leistung einer Anzahlung) annehmen und der Vertrag kommt auf der Grundlage und mit Inhalt des neuen Angebots zustande.

3. Bezahlung

3.1 Nach Erhalt der Reisebestätigung und des Sicherungsscheines, ist eine Anzahlung von 20 % des Reisepreises innerhalb von 7 Tagen nach Rechnungsdatum fällig und zu zahlen. Die Anzahlung wird auf den Gesamtpreis angerechnet.

3.2 Der Restbetrag des Gesamtpreises ist spätestens 21 Tage vor Reisebeginn fällig und zu zahlen, wenn feststeht, dass die Reise durchgeführt wird, insbesondere von I.T. nicht mehr nach Ziffer 8.1 abgesagt werden kann und muss unaufgefordert bei I.T. eingegangen sein.

3.3 Werden fällige Zahlungen auf den Reisepreis trotz Mahnung und angemessener Fristsetzung zur Zahlung nicht oder nicht rechtzeitig geleistet, so ist I.T. berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten und den Kunden mit Rücktrittskosten entsprechend Ziffer 6.2 zu belasten.

3.4 Zahlt der Kunde per SEPA-Lastschriftverfahren, so muss er nach Vorlage von I.T. ein SEPA-Lastschriftmandat (Abbuchungsauftrag) erteilen und seine Bankverbindung und Adresse nennen sowie die Einwilligung zur Lastschrift erteilen. Als Vorabinformation des Kunden („Pre-Notification“) gilt im Zweifel die Reisebestätigung als Vertragsdokument. Es wird eine Frist von einem Tag für die Vorabinformation zwischen I.T. und dem Kunden vereinbart. Die An- und Restzahlungen werden dann entsprechend ihrer Fälligkeiten - die Anzahlung 7 Tage nach Buchung - und soweit der Sicherungsschein übergeben ist, unter Wahrung der Frist für die Vorabinformation abgebucht.

4. Leistungen

4.1 Die vertraglich geschuldeten Leistungen von I.T. ergeben sich ausschließlich aus dem Inhalt der Buchungsbestätigung in Verbindung mit der für die betreffende Reise geltenden Leistungsbeschreibung im Prospekt und den in der Reisebestätigung verbindlich aufgeführten Sonderwünschen als Vorgabe des Kunden, welchen I.T. zugestimmt hat.

4.2 Wird auf Ihren Wunsch von I.T. ein individueller Reiseablauf organisiert, so ergibt sich die Leistungsverpflichtung von I.T. ausschließlich aus dem entsprechenden konkreten Angebot an Sie und der entsprechenden Reisebestätigung.

4.3 Leistungsträger (z. B. Seminarhäuser, Agenturen, Hotels, Transportunternehmen, Referenten, usw.) und Reisebüros sind von I.T. nicht bevollmächtigt, Zusicherungen zu geben oder Vereinbarungen zu treffen, die über die Reiseausschreibung oder die Reisebestätigung von I.T. hinausgehen oder im Widerspruch dazu stehen oder den bestätigten Inhalt des Reisevertrages abändern.

5. Preis- und Vertragsänderungen nach Vertragsschluss, erhebliche Preis- und Vertragsänderungen nach Vertragsschluss

5.1 I.T. behält sich vor, den Reisepreis nachträglich einseitig zu erhöhen, wenn die Erhöhung des Reisepreises sich unmittelbar aus einer tatsächlich erst nach Vertragsschluss erfolgten und bei Abschluss des Vertrages nicht vorhersehbaren a) Erhöhung des Preises für die Beförderung von Personen aufgrund höherer Kosten für Treibstoff oder anderer Energieträger, b) einer Erhöhung der Steuern und sonstigen Abgaben für vereinbarte Reiseleistungen, wie Touristenabgaben, Hafen- oder Flughafenengebühren, oder c) einer Änderung der für die betreffende Pauschalreise geltenden Wechselkurse ergibt. Der Reisepreis wird in den genannten Fällen in dem Umfang geändert, wie sich die Erhöhung der in a) bis c) genannten Faktoren pro Person auf den Reisepreis auswirkt. Sollte dies der Fall sein, wird I.T. den Kunden umgehend auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail) klar und verständlich über die Preiserhöhung und deren Gründe unterrichten und hierbei die Berechnung der Preiserhöhung mitteilen. Eine Preiserhöhung ist nur wirksam, wenn sie den in diesem Absatz genannten Anforderungen entspricht und die Unterrichtung des Kunden nicht später als 20 Tage vor Reisebeginn erfolgt. Eine Preiserhöhung, die ab dem 20. Tage vor dem vereinbarten Abreisetermin verlangt wird, ist unwirksam. Auf die Verpflichtung des Veranstalters zur Preissenkung nach 5.2 wird ausdrücklich hingewiesen.

5.2 Da 5.1 die Möglichkeit einer Erhöhung des Reisepreises vorsieht, kann der Kunde eine Senkung des Reisepreises verlangen, wenn und soweit sich die in 5.1 unter a) bis c) genannten Faktoren nach Vertragsschluss und vor Reisebeginn geändert haben und dies zu niedrigeren Kosten von I.T. führt. Hat der Kunde mehr als den hiernach geschuldeten Betrag gezahlt, ist der Mehrbetrag von I.T. zu erstatten. I.T. darf von dem zu erstattenden Mehrbetrag die ihr tatsächlich entstandenen Verwaltungskosten abziehen und hat dem Kunden auf dessen Verlangen nachzuweisen, in welcher Höhe Verwaltungsausgaben entstanden sind.

5.3 I.T. behält sich vor, nach Vertragsschluss andere Vertragsbedingungen als den Reisepreis einseitig zu ändern, wenn die Änderungen unerheblich sind und nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt werden (z. B. bei Flugzeitenänderungen um bis zu 4 Stunden, Routenänderungen). I.T. hat den Kunden hierüber unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail) klar, verständlich und in hervorgehobener Weise über die Änderung zu unterrichten. Die Änderung ist nur wirksam, wenn sie diesen Anforderungen entspricht und vor Reisebeginn erklärt wird.

5.4 Erhebliche Preis- und Vertragsänderungen: Übersteigt die in 5.1 vorbehaltene Preiserhöhung 8 % des Reisepreises, kann I.T. sie nicht einseitig vornehmen. I.T. kann indes dem Kunden eine entsprechende Preiserhöhung anbieten und verlangen, dass er innerhalb einer von I.T. bestimmten Frist, die angemessen sein muss, (1) das Angebot zur Preiserhöhung annimmt oder (2) seinen Rücktritt vom Vertrag erklärt. Das Angebot zu einer Preiserhöhung kann nicht später als 20 Tage vor Reisebeginn unterbreitet werden. Kann I.T. die Reise aus einem nach Vertragsschluss eingetretenen Umstand nur unter erheblicher Änderung einer der wesentlichen Eigenschaften der Reiseleistungen (Art. 250 § 3 Nr. 1 EGBGB) oder nur unter Abweichung von besonderen Vorgaben des Kunden, die Inhalt der Vertrages geworden sind, verschaffen, so gilt Satz 2 dieser Ziffer 5.4 entsprechend, d. h. I.T. kann dem Kunden die entsprechende andere Vertragsänderung anbieten und verlangen, dass der Kunde innerhalb einer von I.T. bestimmten Frist, die angemessen sein muss, (1) das Angebot zur Vertragsänderung annimmt oder (2) seinen Rücktritt vom Vertrag erklärt. Das Angebot zu einer solchen sonstigen Vertragsänderung kann nicht nach Reisebeginn unterbreitet werden.

5.5 I.T. kann dem Kunden in ihrem Angebot zu einer Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung nach 5.4 wahlweise auch die Teilnahme an einer anderen Pauschalreise (Ersatzreise) anbieten, über die I.T. den Kunden nach Art. 250 § 10 EGBGB zu informieren hat.

5.6 Nach dem Ablauf einer von I.T. nach 5.4 bestimmten Frist gilt das Angebot zur Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung als angenommen.

5.7 Tritt der Kunde nach 5.4 vom Vertrag zurück, findet § 651h Abs. 1 S. 2 und Abs. 5 BGB entsprechend Anwendung. Soweit I.T. infolge des Rücktritts des Kunden zur Rückerstattung des Reisepreises verpflichtet ist, hat I.T. unverzüglich, auf jeden Fall

innerhalb von 14 Tagen nach dem Rücktritt, Zahlung zu leisten. Ansprüche des Kunden nach § 651i Abs. 3 Nr. 7 BGB bleiben unberührt.

6. Rücktritt durch den Kunden, Umbuchungen, Ersatzpersonen

6.1 Sie können jederzeit vor Reisebeginn vom Vertrag zurücktreten. Maßgeblich ist der Zugang der Rücktrittserklärung bei I.T. Es wird empfohlen, den Rücktritt schriftlich oder in Textform (per E-Mail) zu erklären.

6.2 Wenn Sie zurücktreten, verliert I.T. den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis, kann jedoch eine angemessene Entschädigung verlangen. Dazu hat I.T. die folgenden Entschädigungspauschalen festgelegt, die sich nach dem Zeitraum zwischen der Rücktrittserklärung und dem Reisebeginn, der zu erwartenden Ersparnis von Aufwendungen von I.T. und dem zu erwartenden Erwerb durch anderweitige Verwendung der Reiseleistungen in Prozent des Reisepreises, je nach Rücktrittszeitpunkt des Kunden, wie folgt bestimmen:

bis 30. Tag vor Reiseantritt:	20 % des Reisepreises
ab 29. bis 22. Tag vor Reiseantritt:	30 % des Reisepreises
ab 21. bis 15. Tag vor Reiseantritt:	45 % des Reisepreises
ab 14. bis 7. Tag vor Reiseantritt:	60 % des Reisepreises
ab 6. Tag vor Reiseantritt	
/ bei Nichtantritt:	90 % des Reisepreises

Es steht Ihnen stets frei, nachzuweisen, dass I.T. ein Schaden überhaupt nicht oder nur in wesentlich niedrigerer Höhe als der berechneten Pauschalen entstanden ist. I.T. behält sich vor, in Abweichung von den zuvor aufgeführten Pauschalen eine höhere, konkret berechnete Entschädigung zu verlangen und wird diese unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen und einer etwaigen, anderweitigen Verwendung der Reiseleistungen konkret beziffern und belegen.

6.3 Ist I.T. zur Rückerstattung des Reisepreises nach einem Rücktritt des Kunden verpflichtet, so hat sie unverzüglich, spätestens innerhalb von 14 Tagen, Rückzahlung an den Kunden zu leisten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseerücktrittskostenversicherung.

6.4 Abweichend von 6.2 kann I.T. keine Entschädigung verlangen, wenn am Bestimmungsort oder in dessen unmittelbarer Nähe unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände auftreten, die die Durchführung der Reise oder die Beförderung von Personen an den Bestimmungsort erheblich beeinträchtigen. Umstände sind unvermeidbar und außergewöhnlich, wenn sie nicht der Kontrolle der Partei unterliegen, die sich hierauf beruft, und sich ihre Folgen auch dann nicht hätten vermeiden lassen, wenn alle zumutbaren Vorkehrungen getroffen worden wären.

6.5 Ein rechtlicher Anspruch des Kunden auf Umbuchungen (Änderungen hinsichtlich des Reiseterrains, des Reiseziels, des Ortes des Reiseantritts, der Unterkunft oder Beförderungsort) besteht nicht. Werden auf Ihren Wunsch dennoch nach der Buchung der Reise Umbuchungen vorgenommen, kann I.T. bis zum 22. Tag vor Reiseantritt ein Umbuchungsentgelt von Euro 50,- pro Umbuchungsvorgang erheben. Danach sind Änderungen nur nach vorherigem Rücktritt vom Reisevertrag unter gleichzeitiger Neuanschreibung möglich. Es bleibt Ihnen unbenommen, nachzuweisen, dass kein oder nur ein geringerer Schaden als Euro 50,- bei der Umbuchung anfiel.

6.6 Sollte der Kunde die Reise nicht antreten können, kann er innerhalb einer angemessenen Frist vor Reisebeginn auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail) erklären, dass statt seiner ein Dritter in die Rechte und Pflichten aus dem Reisevertrag eintritt. Die Erklärung ist in jedem Fall rechtzeitig, wenn sie I.T. nicht später als sieben Tage vor Reisebeginn zugeht. I.T. kann dem Eintritt des Dritten widersprechen, wenn dieser Dritte die vertraglichen Reiseerfordernisse nicht erfüllt. Tritt ein Dritter in den Vertrag ein, haften er und der Kunde gegenüber I.T. als Gesamtschuldner für den Reisepreis und die durch den Eintritt des Dritten entstehenden Mehrkosten. I.T. darf eine Erstattung von Mehrkosten nur fordern, wenn und soweit diese angemessen und ihm tatsächlich entstanden sind. I.T. hat dem Kunden einen Nachweis darüber zu erteilen, in welcher Höhe durch den Eintritt des Dritten Mehrkosten entstanden sind.

7. Nicht in Anspruch genommene Leistungen

Nehmen Sie einzelne Reiseleistungen, die I.T. Ihnen ordnungsgemäß angeboten hat, infolge vorzeitiger Rückreise, wegen Krankheit oder aus anderen Gründen, die ausschließlich von Ihnen zu vertreten sind, nicht in Anspruch, so besteht kein Anspruch Ihrerseits auf anteilige Rückerstattung des Reisepreises.

Bildnachweis:

S. 8 – 14 Mythos Corfu: © Andreas Schneider
S. 34 – 35 SOAK: © Sommerakademie Zakynthos
S. 52-53 ANANDA: © ANANDA Ayurveda Resort
S. 54-55 Somatheeram: © Somatheeram Ayurvedic Health Resort
S. 56-57 Nikki's Nest: © Vielfalt Indien

Nachfolgende Bilder von www.shutterstock.com:
U1 © Chernikov Sisters
U4 © Romolo Tavani
S. 4-5 © My Good Images

Nachfolgende Bilder von www.stock.adobe.com:
S. 2-3 © Bullet74
S. 2 - 67 © javarman

S. 5 © Nikita Buida, © Photographee.eu S. 6 – 7 ©
Oleksandr Kotenko
S. 13 © iofoto
S. 15 © Slavko Sereda S. 26 © petarpaunchev
S. 62 © ryanKing999

Nachfolgende Bilder von www.iStockphoto.com:
S. 29 © mediaphotos

8. Rücktritt und Kündigung durch I.T.

8.1 I.T. kann bis 21 Tage vor dem vereinbarten Reisebeginn wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl vom Vertrag zurücktreten und die Reise absagen, wenn sie in der jeweiligen vorvertraglichen Unterrichtung die Mindestteilnehmerzahl beziffert sowie den Zeitpunkt, bis zu welchem vor dem vertraglich vereinbarten Reisebeginn dem Kunden spätestens die Rücktrittserklärung zugegangen sein muss, angegeben hat, und in der Reisebestätigung die Mindestteilnehmerzahl und späteste Rücktrittsfrist angibt.

8.2 Gleichmaßen kann I.T. vor dem vereinbarten Reisebeginn vom Vertrag zurücktreten, wenn I.T. aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände an der Erfüllung des Vertrages gehindert ist. In diesem Fall hat I.T. den Rücktritt unverzüglich nach Kenntnis von dem Rechtsgrund zu erklären.

8.3 Tritt I.T. nach 8.1 oder 8.2 vom Vertrag zurück, so verliert sie den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis. Auf den Reisepreis geleistete Zahlungen werden dem Kunden unverzüglich, auf jeden Fall innerhalb von 14 Tagen nach dem Rücktritt von I.T., zurückerstattet.

8.4 Stört der Kunde trotz einer entsprechenden Abmahnung durch I.T. nachhaltig oder verhält er sich in solchem Maße vertragswidrig, dass eine Fortsetzung des Vertragsverhältnisses bis zur vereinbarten Beendigung oder zum Ablauf einer Kündigungsfrist mit ihm unzumutbar ist, oder sonst stark vertragswidrig, kann I.T. ohne Einhaltung einer Frist den Reisevertrag kündigen. Dabei behält I.T. den Anspruch auf den Reisepreis abzüglich des Wertes ersparter Aufwendungen und ggf. erfolgter Erstattungen durch Leistungsträger oder ähnliche Vorteile, die sie aus der anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt. Eventuelle Mehrkosten für die Rückbeförderung trägt der Störer selbst.

9. Obliegenheiten des Kunden, Seminare und Gesundheit

9.1 Falls Sie Ihre Reisedokumente nicht spätestens 8 Tage vor Abreise erhalten haben, haben Sie I.T. umgehend zu benachrichtigen.

9.2 Sie sind zur Beachtung der Ihnen in der Reiseausschreibung und / oder den übermittelten Reiseunterlagen enthaltenen Hinweisen, insbesondere der von I.T. übermittelten Reise- und Gesundheitstipps, verpflichtet. Es obliegt dem Kunden, vor der Reise ggf. unter Einbeziehung fachkundigen ärztlichen Rates selbst zu prüfen und überprüfen zu lassen, ob eine Teilnahme an den Kursen mit der jeweiligen körperlichen Verfassung vereinbar ist und diese die von der Reise vorgesehene Heilbehandlung, insbes. Ayurveda-Behandlungen, zulässt.

9.3 Der Kunde ist verpflichtet, bei aufgetretenen Leistungsstörungen im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen mitzuwirken, eventuelle Schäden zu vermeiden oder gering zu halten.

9.4 Der Kunde hat selbst sicherzustellen, dass er am Abreiseort rechtzeitig erscheint, insbesondere bei Eigenanreise durch selbst gebuchte Flüge. Bei letzteren muss sich der Kunde mindestens drei Stunden vor Abflug am Flughafen einfinden, um Check-In und Sicherheitskontrollen rechtzeitig passieren zu können.

10. Weitere Obliegenheiten des Kunden

10.1 Der Kunde hat auftretende Mängel unverzüglich anzuzeigen und um Abhilfe innerhalb angemessener Frist zu ersuchen. Dies kann gegenüber der Reiseleitung oder unter der unten genannten Adresse/Telefonnummer geschehen. Soweit I.T. infolge einer schuldhaften Unterlassung der Anzeige nach Satz 1 nicht Abhilfe schaffen konnte, ist der Kunde nicht berechtigt, die in § 651m BGB bestimmten Rechte geltend zu machen oder nach § 651n BGB Schadensersatz zu verlangen. Verlangt der Kunde Abhilfe, hat I.T. den Reisemangel zu beseitigen. I.T. kann die Abhilfe nur verweigern, wenn sie unmöglich ist oder unter Berücksichtigung des Ausmaßes des Reisemangels und des Wertes der betroffenen Reiseleistung mit unverhältnismäßigen Kosten verbunden ist. I.T. kann in der Weise Abhilfe schaffen, dass sie eine gleich- oder höherwertige Ersatzleistung erbringt. Kann I.T. die Beseitigung des Mangels verweigern und betrifft der Mangel einen erheblichen Teil der Reiseleistungen, hat I.T. Abhilfe durch angemessene Ersatzleistungen anzubieten.

10.2 Wird eine Reise infolge eines Mangels erheblich beeinträchtigt, kann der Kunde den Vertrag kündigen. Die Kündigung ist erst zulässig, wenn I.T. eine ihr vom Kunden bestimmte angemessene Frist hat verstreichen lassen, ohne Abhilfe zu leisten. Der Bestimmung einer Frist bedarf es nur dann nicht, wenn die Abhilfe von I.T. verweigert wird oder wenn die sofortige Abhilfe notwendig ist. Wird der Vertrag vom Kunden gekündigt, so behält I.T. hinsichtlich der erbrachten und der zur Beendigung der Reise noch zu erbringenden Reiseleistungen den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis; Ansprüche des Kunden nach § 651i Abs. 3 Nr. 6 und 7 BGB bleiben unberührt. Hinsichtlich der nicht mehr zu erbringenden Reiseleistungen entfällt der Anspruch von I.T. auf den vereinbarten Reisepreis; insoweit bereits geleistete Zahlungen sind dem Kunden von I.T. zu erstatten. I.T. ist verpflichtet, die infolge der Aufhebung des Vertrages notwendigen Maßnahmen zu treffen, insbesondere, falls der Vertrag die Beförderung des Kunden umfasst, unverzüglich für dessen Rückbeförderung zu sorgen; das hierfür eingesetzte Beförderungsmittel muss dem im Vertrag vereinbarten gleichwertig sein. Die Mehrkosten für die Rückbeförderung fallen I.T. zur Last.

11. Pass- und Visumerfordernisse, Gesundheitsvorschriften

11.1 I.T. informiert jeden Kunden über Pass- und Visumerfordernisse und gesundheitspolizeiliche Formalitäten (z. B. polizeilich vorgeschriebene Impfungen und Atteste) des Bestimmungslandes, die für die Reise und den Aufenthalt erforderlich sind, einschließlich der ungefähren Fristen für die Erlangung von Visa.

11.2 Derzeit sind für die Anreise zu den Kursorten in Europa für Deutsche lediglich ein gültiger Personalausweis oder Reisepass und keine Visa nötig. Bezüglich Asien informiert I.T. den jeweiligen Kunden im Reisekatalog oder in separaten, vorvertraglichen Informationen über die obigen Bestimmungen, die für das jeweilige Reiseland gültig sind, sowie über die ungefähren Fristen zur Erlangung der für die Reise notwendigen Unterlagen.

11.3 Der Kunde ist für die Einhaltung aller für die Durchführung der Reise wichtigen Vorschriften selbst verantwortlich. Alle Nachteile, die aus dem Nichtbefolgen dieser Vorschriften erwachsen, z. B. die Zahlung von Rücktrittskosten, gehen zu seinen Lasten, ausgenommen, wenn sie durch eine schuldhaft falsche- oder Nichtinformation von I.T. bedingt sind.

11.4 Der Kunde sollte sich über die von I.T. gegebenen Informationen hinaus über Infektions- und Impfschutz sowie andere Prophylaxemaßnahmen rechtzeitig informieren und ggf. ärztlichen Rat zu Thrombose- und anderen Gesundheitsrisiken einholen. Auf allgemeine Informationen, insbesondere bei den Gesundheitsämtern, reisemedizinisch erfahrenen Ärzten, Tropenmedizinern (z. B. Internetseite des Bernhard-Nocht-Institutes in Hamburg), reisemedizinischen Informationsdiensten oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird (unabhängig von 11.1) verwiesen.

12. Informationspflichten über Identität des ausführenden Luftfahrtunternehmens

I.T. ist gemäß EU-VO Nr. 2111/05 verpflichtet, den Kunden über die Identität des jeweiligen Luftfahrtunternehmens sämtlicher im Rahmen der gebuchten Reise zu erbringenden Flugbeförderungsleistungen bei Buchung zu informieren. Steht / stehen die ausführende Fluggesellschaft bzw. die ausführenden Fluggesellschaften zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest, so muss I.T. diejenige/n Fluggesellschaft/en nennen, die die Flugbeförderung wahrscheinlich durchführen wird / werden und sicherstellen, dass der Kunde unverzüglich Kenntnis der Identität erhält, sobald diese feststeht bzw. diese feststehen. Gleiches gilt, wenn die ausführende Fluggesellschaft wechselt. I.T. muss unverzüglich alle angemessenen Schritte einleiten, um sicherzustellen, dass der Kunde so rasch wie möglich über den Wechsel unterrichtet wird. Die Liste der Fluggesellschaften mit einem Flugverbot in der EU, ist auf der Internetseite https://ec.europa.eu/transport/modes/air/safety/air-ban_de und auf der Internetseite von I.T. einsehbar.

13. Haftung und Haftungsbeschränkung

Die vertragliche Haftung von I.T. für Schäden, die keine Körperschäden sind und nicht schuldhaft herbeigeführt werden, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt. Die genannten Haftungsbeschränkungen gelten nicht für Ansprüche, die nach Montrealer Übereinkommen gegeben sind.

14. Datenschutz

Über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten informieren wir Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Website und bei Kontaktaufnahme in unserem Datenschutzhinweis. I.T. hält bei der Verarbeitung personenbezogener Daten die Bestimmungen des BDSG und der DSGVO ein. Personenbezogene Daten sind alle Daten, die sich auf eine Person persönlich beziehen (z. B. Name, Anschrift, E-Mail-Adresse). Diese Daten werden verarbeitet, soweit es für die angemessene Bearbeitung Ihrer Anfrage, Buchungsanfrage, zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder für die Vertragserfüllung aus dem Reisevertrag erforderlich ist. Die Datenverarbeitung ist nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DSGVO zu den genannten Zwecken zulässig. Ihre Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an nicht berechnete Dritte weitergegeben. Der Kunde hat jederzeit die Möglichkeit, seine gespeicherten personenbezogenen Daten abzurufen, über sie Auskunft zu verlangen, sie ändern, berichtigen oder löschen zu lassen, ihre Verarbeitung einschränken zu lassen, ihrer Verarbeitung zu widersprechen, sie übertragen zu lassen oder sich bei einer Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung zu beschweren (sämtliche Rechte der Art. 15 bis 20 DSGVO). Die Daten werden gelöscht, wenn sie für die Vertragserfüllung nicht mehr erforderlich sind oder wenn ihre Speicherung gesetzlich unzulässig ist. Sofern Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gem. Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DSGVO verarbeitet werden, haben Sie das Recht, gem. Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben. Sie können unter der Adresse info@inside-travel.com mit einer E-Mail von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen oder uns unter der unten genannten Adresse kontaktieren. Mit einer Nachricht an info@inside-travel.com kann der Kunde auch der Nutzung oder Verarbeitung seiner Daten für Zwecke der Werbung, Markt- oder Meinungsforschung oder zu Marketingzwecken jederzeit kostenfrei widersprechen.

15. Anwendung deutschen Rechts, Gerichtsstand, Sonstiges

15.1 Auf das gesamte Vertrags- und Rechtsverhältnis zwischen dem Kunden und I.T. findet ausschließlich deutsches Recht Anwendung. Soweit der Kunde Kaufmann oder juristische Person des privaten oder des öffentlichen Rechtes oder eine Person ist, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland hat, oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als Gerichtsstand der Sitz von I.T. vereinbart.

15.2 Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen dieser Allgemeinen Reisebedingungen hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Reisevertrages zur Folge.

15.3 Die Europäische Kommission stellt eine Online-Streitbeilegung-Plattform zur außergerichtlichen Beilegung von verbraucherrechtlichen Streitigkeiten für im elektronischen Rechtsverkehr geschlossene Reiseverträge bereit, die der Kunde unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr> findet. I.T. nimmt nicht an einer Streitbeilegung vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil und ist auch nicht verpflichtet, an solchen Verfahren teilzunehmen. Ein internes Beschwerdeverfahren existiert nicht.



Veranstalter:

INSIDE TRAVEL GMBH

Klaus-Honauer-Str. 1, D-83512 Wasserburg a. Inn
Tel.: (08071)2781 Fax: (08071)5824

E-Mail: info@inside-travel.com Internet: www.inside-travel.com

Bürozeiten: Mo.-Fr. 9-12 und 14-17 Uhr (Kernarbeitszeit)

Notrufnummer für Reisen in den Reiseunterlagen

USt.-ID gem. § 27a UStG: DE 131199860

Wesentliche Merkmale der Dienstleistung: Reiseveranstaltung Reiseveranstalter-Haftpflichtversicherung: Nürnberger Versicherungs AG 90334 Nürnberg, Telefon: (0911) 531 6666, Telefax: (0911) 531 3206 Räumlicher Geltungsbereich der Versicherung: weltweit Auf den Reisevertrag findet deutsches Recht Anwendung (siehe Ziffer 15.1).

Inside Travel GmbH

Klaus-Honauer-Straße 1
83512 Wasserburg / Inn

Tel.: +49 (0)80 71 / 27 81

Fax: +49 (0)80 71 / 58 24

www.inside-travel.com

info@inside-travel.com

inside  travel

Reisen für dich. Zu dir.