

Iliohoos: Yoga-Auszeit am griechischen Pilon

Programmablauf der 1-wöchigen Termine

- **Samstag:** Ankunftstag
Gemeinsames Abendessen
- **Sonntag:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Montag:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Dienstag:** Gemeinsame Wanderung
- **Mittwoch:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Donnerstag:** Programm am Vormittag, Nachmittag frei
- **Freitag:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Samstag:** Abreise

Inkludierte Leistungen der 1-wöchigen Termine

- 7 Übernachtungen, Bad/WC, Kühlschrank, Klimaanlage (gegen Gebühr), Balkon/Terrasse und ggf. Meerblick
- Sammeltransfers Flughafen Thessaloniki-Anlage und zurück oder Volos Flughafen-Anlage und zurück zum Flughafen im Taxi oder Minibus (Ankunft am Anreisetag vor 16.00 Uhr, ebenso am Abreisetag nach 11:00 Uhr, bei Abflügen nach 16:00 Uhr kommt eine längere Wartezeit am Flughafen)
- 7-mal Frühstücksbuffet
- 5-mal Abendessen (tgl. außer an dem Wandertag und dem halbfreien Tag)
- **fakultativ:** 1 Tageswanderung pro Woche
- **Yoga-Programm:** 4-mal je 4,5 Std. (vor- und nachmittags), 1-mal 2,5 Stunden vormittags

Aufenthalt für 2 Wochen:

- Die einwöchigen Programme sind auch für 2 Wochen buchbar
- Preis für 2 Wochen: € 1620 im DZ, € 1930 im EZ
- Preis für 2 Wochen Jia-ke-Hara: € 1520 im DZ, € 1790 im EZ

Programmablauf der 2-wöchigen Terminen

- **Samstag:** Ankunftstag
Gemeinsames Abendessen
- **Sonntag:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Montag:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Dienstag:** Wanderung
- **Mittwoch:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Donnerstag:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Freitag:** Wanderung
- **Samstag:** Freier Tag
- **Sonntag:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Montag:** Wanderung
- **Dienstag:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Mittwoch:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Donnerstag:** Wanderung
- **Freitag:** Programm
Gemeinsames Abendessen
- **Samstag:** Abreise

Inkludierte Leistungen der 2-wöchigen Termine

- 14 Übernachtungen, Bad/WC, Külschrank, Klimaanlage (gegen Gebühr), Balkon/Terrasse und ggf. Meerblick
- Sammeltransfers Flughafen Thessaloniki-Anlage und zurück oder Volos Flughafen-Anlage und zurück zum Flughafen im Taxi oder Minibus (Ankunft am Anreisetag vor 16.00 Uhr, ebenso am Abreisetag nach 11:00 Uhr, bei Abflügen nach 16:00 Uhr kommt eine längere Wartezeit am Flughafen)
- 14-mal Frühstücksbuffet
- 9-mal Abendessen (tgl. außer an den 4 Wandertagen und dem freien Tag)
- **fakultativ:** 2 Tageswanderungen pro Woche
- **Yoga-Programm und Taoistisches Retreat:** 8-mal je 4,5 Std. (vor- und nachmittags)
- **Kriya Yoga Retreat:** 14-mal Abendessen. Siehe entsprechenden Programmablauf.

Aufenthalt für 1 Woche:

- Die zweiwöchige Programme sind auch wöchentlich buchbar (vorzugsweise die 1. Woche jedes Termins)
- Preis pro Woche: € 900 im DZ, € 1060 im EZ
- Preis pro Woche Kriya Yoga Retreat: € 990 im DZ, € 1150 im EZ
- Aufpreis Meeresseite pro Zimmer: € 30 (Zimmer auf der Meeresseite gehen vorrangig an TN, die 2 Wochen bleiben)
- In diesem Preis ist nur 1 Sammeltransfer inkludiert.

Zusätzliche Angebote (vor Ort buchbar):

- **Ganztagesausflüge** (Preis pro Wanderung: ab € 30 inkl. Transport, mind. Teilnehmeranzahl: 6 Personen)
- **Griechische Kreistänze** (Preis pro Tanzabend: €5)
- **Massageeinzel Sitzungen**, z.B. Thai-Massage, Shiatsu-Massage oder Reflexologie
- **Sprachkurs** (nach Absprache)

Spezialprogramm: Kriya Yoga Retreat mit Basu

Für Teilnehmer:innen mit Kriya Yoga Erfahrung

Ablauf Kriya Yoga Retreat

Kriya Yoga ist eine traditionelle, geistig ausgerichtete Yogaform, die Atemtechniken, Meditation und innere Konzentration kombiniert, um die Lebensenergie bewusst zu lenken und geistige Klarheit sowie inneren Frieden zu fördern.

Das Retreat folgt einer achtsamen Struktur in zwei Abschnitten: Die erste Woche dient dem behutsamen Ankommen – mit erklärender Einführung in Kriya Yoga und begleitenden Übungen, die Schritt für Schritt in die Praxis führen. In der zweiten Woche wird das Tempo reduziert, die Stille vertieft – hier liegt der Fokus ganz auf der eigenen Erfahrung und der inneren Einkehr.

Der Tagesablauf ist getragen von einer wohltuenden Abfolge aus Kriya Yoga, Hatha Yoga, Yoga Nidra, Qigong, Bhajans und Meditation. Diese Elemente verbinden sich zu einem harmonischen Rhythmus, der Spannungen löst, Energie neu ordnet und Klarheit entstehen lässt.

Die Umgebung – eingebettet zwischen Meer, Hügeln und uralten Olivenhainen – wirkt unterstützend wie ein stiller Begleiter auf dieser Reise nach innen. Ideal für Teilnehmende mit Vorerfahrung im Kriya Yoga, die ihre Praxis vertiefen und ihre innere Mitte stärken möchten.

Eine Einladung, loszulassen, sich neu auszurichten – und in Achtsamkeit bei sich selbst anzukommen.

Einführung und Retreat

Die zwei Wochen sind in zwei Teile geteilt: Einführung und Retreat. In der ersten Woche findet eine Einführung in Kriya Yoga und die unterstützende Praxis statt.

In der zweiten Woche wird die Zeit zu der Praxis hauptsächlich gewidmet. Es wird wenig geredet.

Programmablauf

Tagesablauf 1. Woche:

07.15-08.00	Kriya Yoga
08.00-08.30	Sonnengruß
08.30-10.00	Frühstück
10.00-10.30	Bhajan
10.30-11.00	Kriya Talk
11.00-13.00	Kriya Hatha Yoga und Nidra Yoga
13.00-17.00	Freie Zeit
17:00	Vegetarisches Essen (Buffet)
19.00-19.45	Achtsamkeitsmeditation
19.45-20.30	Kriya Yoga

Tagesablauf 2. Woche

07.00-7.30	Kriya Yoga	
07.30-08.00	Sonnengruß	08.30-10.00 Frühstück
10.00-10.30	Bhajan	
10.30-11.00	Kriya Talk	
11.00-13.00	Kriya Hatha Yoga und Nidra Yoga	
13.00-16.00	Freie Zeit	
16.00-17.00	Achtsamkeitsmeditation	
17:00	Vegetarisches Essen (Buffet)	
19.00-20.00	Kriya Yoga	