

Griechenland typisch, intensiv und mit allen Sinnen!

DER WUNDERBARE PILION – eine Halbinsel zwischen Thessaloniki und Athen

Vitalurlaub und Gaumenfreude – mit Yoga und der mediterranen Ayurvedaküche

- Kleines Hotel mit Garten und Yoga Deck direkt am Meer
- Bildschöne Badebuchten, historische Dörfer, einmalige Kraftorte, geführte Wanderungen

Hier wollen wir uns neu ausrichten indem wir Urlaub, Seminare und die ayurvedische Gesundheitslehre miteinander kombinieren und somit beste Voraussetzungen schaffen um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir werden Yoga machen, singen, tanzen, baden, Ausflüge unternehmen, gemeinsame Mahlzeiten zubereiten und einfach genießen und mit uns sein.

Im Nordosten der Halbinsel zeigt sich die Landschaft zerklüftet zur offenen Ägäis hin. Dichtes Grün und Felsen säumen die Küste. Hier ist Platz für unverfälschte Natur. Alte, gepflasterte Handelswege, die sogenannten Kalderimia durchziehen die gesamte Region und bieten genussreiche Wandermöglichkeiten.

SO WOHNEN WIR

Direkt neben dem Badeort Agios Ioannis, liegt wie eine Fortsetzung der schöne Sandstrand von Papa Nero. Etwas oberhalb von Papa Nero, am Ende der Bucht auf einem Felsen ist unser Hotel. Die Zimmer des **‘Katerina Fotopoulos Rooms and Apartments’** verfügen über ein Schlafzimmer mit zwei Einzelbetten, einer geräumigen Garderobe und einem Balkon, einer Kitchenette und selbstverständlich einem Badezimmer. Von praktisch jedem Punkt dieser kleinen Anlage genießt man einen malerischem Blick über die komplette Ägäis. Der zentrale Platz ist die große Terrasse. Ein Pfad führt direkt vom Garten zum südlichen Ende des langen Sandstrandes von Papa Nero.

„Morgens bei Sonnenaufgang am Strand Energie tanken, später auf dem Yoga Deck eine wohl abgestimmte Session erleben und anschließend ein erfrischendes Bad im Meer, um dann gemeinsam einen ausgiebigen Brunch zu genießen – viel schöner kann ein Tag doch nicht beginnen!“

UNSER PROGRAMM

Seminar / Vortrag / Kochevent

Du bist was du isst oder besser was du verdaust! Doshalehre / Darmgesundheit und Kochevent

Wanderungen

Zwei Wanderungen, sie dauern zwischen 3 und 5 Stunden und führen uns an besondere Kraftplätze

Yoga

Wir stimmen uns morgens mit Asanas aus dem Hatha Yoga und Yin Yoga auf den Tag ein oder lassen den Abend mit einer entspannenden Yoga-Session ausklingen.

Die Yoga Asanas und Meditationen sind unsere liebevollen Begleiter auf unserem persönlichen Weg zurück in unsere innere Mitte.

Präsent im gegenwärtigen Augenblick lauschen wir achtsam auf die Melodie des Lebens, die in uns schwingt.

Wellness

Das Hotel vermittelt auf Nachfrage ein Massageangebot.

KULINARISCHES

Am reichhaltigen Frühstücksbuffet gibt es warme und kalte Speisen nach ayurvedischen Grundsätzen, der Saison entsprechend - gepaart mit der mediterranen Vielfalt aus bäuerlichen Gärten. An 3 Tagen genießen wir ein frühes Abendessen auf unserer Hotelterrasse. An einem dieser Tage wird das kulinarische Highlight ein gemeinsames Kochevent und die daraus resultierende Dinner Party sein.

TERMIN

01. – 10.06.2018

PREISE (Der Frühbuchepreis gilt bis 10.02.2018)

Geteiltes Doppelzimmer **890,- €** / ab 11.02.2018 **940,- €**

Einzelzimmer **1.075,- €** / ab 11.02.2018 **1.125,- €**

LEISTUNGEN

9 Übernachtungen. 9x reichhaltiger mediterran-ayurvedischer Brunch. 8x Yogasession á 90 Min. 3x Abendessen inkl. 1x Kochkurs mit Abendfeierlichkeit, 2x geführte Wanderung.

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Fluganreise und Flughafentransfer

*Eine individuelle Vorabanreise am 31.05. ist möglich und empfehlenswert. Preis für Verlängerungstage und **Infos** zu den Flugangeboten gerne auf Nachfrage.*

Möchtest Du dabei sein? Dann sprich uns einfach an!

www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de

www.yogamore.koeln

Karin Schuller

Heike Hoff

Telefon 02262-7076113

Telefon 0170 7273795