

Anmeldung und Reservierung:

Wolfgang Günter / Chumba Lama

Unterschwarzenberg 18

87466 Oy-Mittelberg

Mail: w-g@online.de

Mobil: +49 175 1669226

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Gruppengröße max. 20 Personen

Für einen gesicherten Platz ist
eine Anzahlung von 200 €
erforderlich.

Weitere Informationen:

www.yeti-verlag.de

www.wiu-wiu.com

Chumba Lama hat im buddhistischen Kloster
Swayambhu die Praxis des
tibetischen Atem Yogas erlernt.

Tibet hat eine ganz eigene Yogatradition.
Es handelt sich hierbei um tibetisches Yoga,
das bisher in Europa kaum bekannt ist.

Im tibetischen Atem Yoga,
dem Shey Tsum Yoga,
wird der Atem bewusst durch den
Körper und durch seine
verschiedenen Organe gelenkt.
Dadurch werden die inneren Energiekanäle
gereinigt. Durch bewussten
tiefen Atem findet man mehr Ruhe
im Geist und der Körper wird mit frischem Qi
und Sauerstoff und so mit Kraft versorgt.

Der Kurs beinhaltet 3 Module.
Er ist geeignet für Anfänger,
Fortgeschrittene, Yogalehrer
und Therapeuten.

Nach dem Kurs gibt es ein Zertifikat.

Tibetisches Atem ~ Yoga

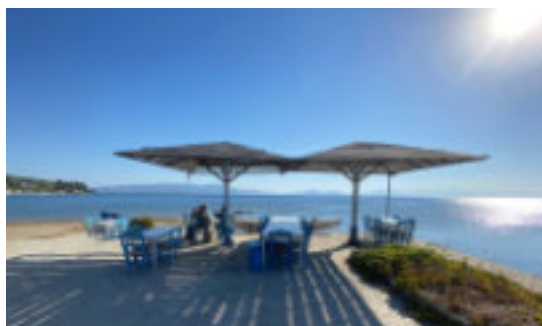
Herbst 2023



mit Chumba Lama

in Griechenland

Reise- und Kursinformationen



Enthaltene Leistungen

9 x Übernachtung DZ, Bad, WC, Kühlschrank, Terrasse und ggf. Meerblick
 9 x Frühstücksbuffet
 9 x Abendessen (auch vegetarisches Essen möglich)
 Fakultativ 1 Tagesausflug (Kosten etwa 25 €)
 7 Tage Tibetisches Atem-Yoga jeweils 3-4 Stunden vormittags und nachmittags
 Abendveranstaltungen:
 Filmvortrag/griechischer Abend
 Kosten 9 x Übernachtung / Halbpension DZ 720 €
 Kosten Kurs 650 € (mit Zertifikat)

Nicht Enthaltene Leistungen

Flüge München-Thessaloniki-München (ca. 200 €)
 Getränke und Trinkgelder; Mittagessen
 Transferkosten Thessaloniki zum Seminarhaus Iliohoos/Pilion/Kalamos ca. 100 € - 150 € hin und zurück
 Einzelzimmerzuschlag 200 €
 Versicherungen
 Storno bis 4 Wochen vor Reisebeginn 40% der Übernachtungskosten und 30% für Kursgebühr

KURS UND REISEBESCHREIBUNG

Reisetermin: Fr. 27.10.2023 - 05.11.2023

Ort: Volos - Kalamos - Seminarhaus Iliohoos



Fr. 27.10.	Flug von München oder Frankfurt nach Thessaloniki; Transfer zum Seminarhaus; Abendessen
Sa. 28.10.	nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen 3-4 Stunden Atem-Yoga; 19:00 Uhr Abendessen
So. 29.10.	nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen 3-4 Stunden Atem-Yoga; 19:00 Uhr Abendessen
Mo. 30.10.	nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen 3-4 Stunden Atem-Yoga; 19:00 Uhr Abendessen
Di. 31.10.	8:00 Frühstück; danach je nach Wetterlage - geführter Wanderausflug auf den alten Pfaden von Pilion oder mit dem Boot zur Insel Trikeri, Wanderung zum Kloster; jeweils 6-7 Stunden; Abendessen
Mi. 01.11.	nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen 3-4 Stunden Atem-Yoga; 19:00 Uhr Abendessen
Do. 02.11.	nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen 3-4 Stunden Atem-Yoga; 19:00 Uhr Abendessen
Fr. 03.11.	nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen 3-4 Stunden Atem-Yoga; 19:00 Uhr Abendessen
Sa. 04.11.	nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen 3-4 Stunden Atem-Yoga; 19:00 Uhr Abendessen
So. 05.11.	nach dem Frühstück; Transfer zum Flughafen Thessaloniki (ca. 4 Std.); ca. 15:00 Uhr Abflug