

Anmeldung:

Bitte den vollen Namen wie im Pass angegeben

Name :

FAMILIENNAME:

STRASSE:

POSTLEITZAHL:

STADT :

E -MAIL:

TEL.:

HANDY:

Anmeldung und Reservierung:

W. Günter/Chumba Lama
Unterschwarzenberg 18
87466 Oy - Mittelberg
Mail: w-g@online.de
Tel.: 08366987113
Handy: 017561669226

*Informationstreffen:
Termin wird noch bekanntgegeben*

*Mindestteilnehmerzahl 10 Personen
Gruppengröße max. 20 Personen
für einen gesicherten Platz ist eine Anzahlung
erforderlich.*

www.wiu-wiu.com
www.yeti-verlag.de

Chumba Lama hat im buddhistischen Kloster an
der Swayambu-Stupa die Praxis des Tibetischen
Atem - Yogas erlernt.

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 bewusstes tiefes Atem findet
man mehr Ruhe im Geist und der Körper wird
mit frischem Qi und Sauerstoff und somit
Kraft versorgt.

Tibet hat eine ganz eigene Yogatradition. Es handelt
sich hierbei um tibetisches Yoga, das bisher in
Europa kaum bekannt ist und nicht mit den
Übungen der „5 Tibeter“ zu verwechseln ist.

Die Atem-Yoga Übungen umfassen etwa
34 verschiedene Techniken.

Nach dem Kurs gibt es ein Zertifikat

Reise nach Griechenland

Herbst 2022



Tibetisches Atem - Yoga

mit Chumba Lama in Griechenland

Griechenland Reiseinformationen



ENTHALTENE LEISTUNGEN:

10 x Übernachtung DZ, Bad, WC, Kühlschrank,
Terrasse und ggf. Meerblick
10 x Frühstücksbuffet
10 x Abendessen (auch vegetarisches Essen möglich)
Fakultativ 2 Tagesausflüge (Kosten etwa 25,00 €)
7 Tage Tibetisches Atem - Yoga jeweils 3-4 Stunden
vormittags und nachmittags
Abendveranstaltungen Filmvortrag/griechischer
Abend
Kosten 10 x Übernachtung / Halbpension DZ 645,00 €
Kosten Kurs 560,00 € (mit Zertifikat)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN:

Flüge München - Thessaloniki - München (ca. 200,00 €)
Getränke und Trinkgelder Mittagessen
Transferkosten Thessaloniki zum Seminarhaus Ilio-
hoos/Pilion/Kalamos ca. 100,00 € - 150,00 € hin und
zurück
Einzelzimmerzuschlag 200,00 €
Versicherungen
Storno bis 4 Wochen vor Reisebeginn 40% der Über-
nachtungskosten und 30% für Kursgebühr

KURS UND REISEBESCHREIBUNG

Reisetermin: Do. 20.10.2022 - So. 30.10.2022

Ort: Griechenland - Volos - Kalamos - Seminarhaus Iliochoos



Begleitete Gruppenreise mit Kursprogramm Tibetisches Atemyoga

1. Tag 20.10.2022 - Flug von München oder Frankfurt nach Thessaloniki/Transfer zum Seminarhaus, Abendessen
2. Tag 21.10.2022 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
3. Tag 22.10.2022 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
4. Tag 23.10.2022 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
5. Tag 24.10.2022 - 8.00 Uhr Frühstück, dann je nach Wetter geführter Wanderausflug auf den alten Pfaden von Pilion oder mit dem Boot zur Insel Trikeri, Wanderung zum Kloster, jeweils 6 - 7 Stunden, Abendessen
6. Tag 25.10.2022 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
7. Tag 26.10.2022 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
8. Tag 27.10.2022 - 8.00 Uhr Frühstück, dann 6 - 7 Stunden Wanderausflug je nach Wetter zu Fuß geführte Wanderung oder mit dem Boot zur Insel Trikeri, 19.00 Uhr Abendessen dann griechischer Abend mit Live - Musik
9. Tag 28.10.2022 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
10. Tag 29.10.2022 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
11. Tag 30.10.2022 - 8.00 Uhr Frühstück, Transfer zum Flughafen Thessaloniki ca. 4 Stunden, ca. 15.00 Uhr Abflug

>> Der gestrichelte Rahmen kennzeichnet das Endformat und wird nicht mitgedruckt << Endformat 297 x 210 mm // 6 Seiten Wickelfalz 100/100/97 mm