

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*

*Mindestteilnehmerrahl 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 2021



Tibetisches Atem - Yoga

mit Chumba Lama in Griechenland

Griechenland Reiseinformationen



ENTHALTENE LEISTUNGEN:

9 x Übernachtung DZ, Bad, WC, Kühlschrank, Terrasse und ggf. Meerblick
9 x Frühstücksbuffet
9 x Abendessen (auch vegetarisches Essen möglich)
Fakultativ 2 Tagesausflüge (Kosten etwa 25,00 €)
6 Tage Tibetisches Atem - Yoga jeweils 3-4 Stunden vormittags und nachmittags
Abendveranstaltungen Filmvortrag/griechischer Abend
Kosten 9 x Übernachtung / Halbpension DZ 520,00 €
Kosten Kurs 540,00 € (mit Zertifikat)

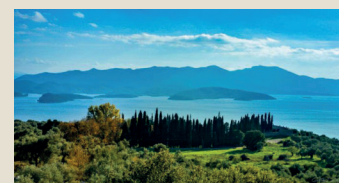
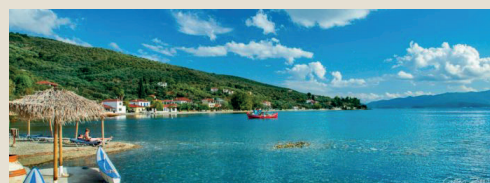
NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN:

Flüge München - Thessaloniki - München (ca. 200,00 €)
Getränke und Trinkgelder Mittagessen
Transferkosten Thessaloniki zum Seminarhaus Ilio-
hoos/Pilion/Kalamos ca. 80,00 € - 150,00 € hin und
zurück
Einzelzimmerzuschlag 160,00 €
Versicherungen
Storno bis 4 Wochen vor Reisebeginn 40% der Über-
nachtungskosten und 30% für Kursgebühr

KURS UND REISEBESCHREIBUNG

Reisetermin: Sa. 23.10.2021 - Mo. 01.11.2021

Ort: Griechenland - Volos - Kalamos - Seminarhaus Iliochoos



Begleitete Gruppenreise mit Kursprogramm Tibetisches Atemyoga

1. Tag 23.10.2021 - Flug von München oder Frankfurt nach Thessaloniki/Transfer zum Seminarhaus, Abendessen
2. Tag 24.10.2021 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
3. Tag 25.10.2021 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
4. Tag 26.10.2021 - 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
5. Tag 27.10.2021 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
6. Tag 28.10.2021 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
7. Tag 29.10.2021 - 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
8. Tag 30.10.2021 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
9. Tag 31.10.2021 - nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen jeweils 3 - 4 Stunden Atem-Yoga, 19.00 Uhr Abendessen
10. Tag 01.11.2021 - 8.00 Uhr Frühstück, Transfer zum Flughafen Thessaloniki ca. 4 Stunden, ca. 15.00 Uhr Abflug