



LESBOS? ENTSPANNUNG IM EHEMALIGEN KLOSTER AM STRAND

Ort: Griechenland

Reisedauer: 15 Tage

Teilnehmerzahl: 4 - 12

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: Wander- und Trekkingreisen, Gruppenreise

LESBOS ist die drittgrößte Insel Griechenlands und Heimat der antiken Dichterin Sappho. Sie wird von einer abwechslungsreichen Landschaft geprägt und ist reich an Olivenhainen und Kiefernwäldern. Im Osten ist die Insel grün und fruchtbar, im Westen rau und gebirgig. Lesbos besticht durch kleine, ursprüngliche Bergdörfer, imposante Klöster und Heilquellen. Diese Thermalquellen können bis in die Antike zurückverfolgt werden und entstanden durch die intensive vulkanische Aktivität auf Lesbos. Mit einem großen Anteil an Sonnentagen weist die Insel ein sehr mildes und mediterranes Klima auf. Genießen Sie während der 15-tägigen Reise die Schönheit der griechischen Insel und finden Sie im „Klösterchen“ Ruhe und Entspannung.

Inklusivleistungen

- kleine Gruppe mit max. 12 Gästen
- garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- Flug (Economy) nach Mytilini und zurück (inkl. Steuern & Gebühren). Sondertarif. Platzangebot begrenzt. Aufpreise möglich.
- SKR-Gruppentransfer vom Flughafen Mytilini zum „Klösterchen“ und zurück
- 14 Nächte wie beschrieben im Doppelzimmer mit Dusche/WC im „Klösterchen Eftalou“
- Frühstück und 10 griechische Abendessen wie beschrieben Begleitprogramm wie beschrieben
- ständige Kurs- und Reiseleitung während der gesamten Reise

Zusatzleistungen

Einzelzimmerzuschlag	210€
Rail&Fly-Ticket der Deutschen Bahn. Bitte bei Anmeldung mitbuchen.	69€
+ Yoga	110€
+ TIEFENENTSPANNUNG NACH YOGA NIDRA	90€
+ QI GONG	90€
Aufenthaltssteuer pro Zimmer/Tag von bis zu (Diese zahlen Sie vor Ort)	4€

Reiseverlauf

1. Ihr Urlaub Im „Klösterchen“

Bereits vor 500 Jahren soll an Ihrem Urlaubsort ein Kloster gestanden haben. Dieses ehemalige „Klösterchen“ liegt direkt am Meer inmitten eines Naturschutzgebietes gegenüber der türkischen Küste. Heute besteht es aus neun Zimmern und einer kleinen, frei zugänglichen orthodoxen Kirche, die den Schutzheiligen der Ärzte geweiht ist. Diesen Platz bezeichnen die Einheimischen als „Klösterchen Eftalou“. Mit Blumen, Rosenstöcken und Weinranken lädt der kleine Klostergarten zur Erholung ein. Entspannen Sie im schönen Innenhof oder am Strand bei einer Brise von frischer Meeresluft. Die einfach ausgestatteten Zimmer bieten Dusche/WC und Telefon. Genießen Sie von Ihrem Fenster den traumhaften Blick auf das blaue Meer und die wunderschönen Sonnenauf- und -untergänge!

Verpflegung: Im Reisepreis enthalten sind das einfache Frühstück, das Sie an einem langen Kloster-Holztisch im Innenhof einnehmen, sowie zehn Abendessen in der griechischen Taverne direkt neben der Anlage. Die schöne Terrasse der Taverne ist zum Meer gelegen und bietet abends eine gemütliche Atmosphäre. Hier kocht die Besitzerin Stradulla einheimische Spezialitäten mit frischen Produkten der Insel. Die Taverne ist täglich ab 13 Uhr geöffnet. Es werden Mittagsgerichte à la carte angeboten. An den

2. Die Heisse Quelle Am Meer

freien Abenden haben Sie die Möglichkeit, die Tavernen der Umgebung zu erkunden. liegt nur ca. 2 Minuten vom "Klösterchen" entfernt in einer kleinen Bucht. Mit einer Temperatur von 45C hat sie eine heilende Wirkung u.a. bei Rheuma, Kreuzschmerzen, Muskelverspannungen oder Arthritis und wurde schon vor 1.000 Jahren schriftlich erwähnt. Die Quelle wirkt entspannend auf Körper und Seele im Wechsel mit dem Schwimmen im kühleren Meerwasser.

3. Strände & Bademöglichkeiten

Das ehemalige "Klösterchen" liegt direkt am Meer in einer Bucht mit Kiesel-/Steinstrand und glasklarem, sauberen Wasser. Hier können Sie wunderbar schwimmen und entspannen. Weitere Badebuchten erreichen Sie leicht zu Fuß entlang der Küste.

4. Freizeitmöglichkeiten

Den 5 km entfernten, typisch griechischen Ort Molyvos (UNESCO Weltkulturerbe) können Sie bequem mit dem Bus oder Taxi erreichen. Das historische Dorf liegt auf einem Hügel, dessen Spitze von einem Genueser Fort gekrönt wird. Die kleinen, alten Gassen mit den Natursteinhäusern laden zu einem Bummel ein. Am idyllischen Hafen befinden sich Tavernen, Cafés und Bars.

5. Begleitprogramm

Panoramawanderung Mit Ihrer Reiseleiterin wandern Sie auf einem Panoramaweg vom Dorf Lafionas um den heiligen Berg Alexandros – mit herrlichen Ausblicken auf das Meer und die Küste hinunter zur Ebene von Petra. Bitte beachten Sie, dass Routenabweichungen je nach Wetterlage und Gruppenwünschen möglich sind.

Abendprogramm Gemeinsam verbringen Sie an einzelnen Tagen gemütliche Abende in der Gruppe, z.B. bei:

- verschiedenen Arten von Meditationen und Entspannungsübungen

- Gesprächsabenden in kleiner, persönlicher Runde

6. Ihre Programmauswahl

Je Termin können folgende Kurse (+) zusätzlich gebucht werden. Wir empfehlen Ihnen, beide Kurse der jeweiligen Reise- und Kursleitung zu kombinieren! Mit Yoga vergrößern Sie Ihre Wahrnehmung, Achtsamkeit, Kreativität, Elastizität, Konzentration und Ihr Energieniveau. Das längere Verweilen in einer Haltung beruhigt den Geist und führt zur Vereinigung von Körper und Bewusstsein. Beim Yoga können Sie durch eine stabile äußere Struktur die Voraussetzung für eine große innere Weite schaffen. Pranayamas (Atemübungen) reinigen den Körper und helfen Ihnen, besser in die Entspannung zu kommen. Die Asanas (Körperhaltungen) sind für Anfänger leicht zu erlernen, aber auch Fortgeschrittene profitieren durch die genaue Anleitung der Übungen. **6 x 90 Min.**

7. + Yoga

Gebühr: 110 €

Leitung: Jennifer Moll oder Andrea Hudson

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

8. + Qi Gong

Qi Gong ist mehr als Bewegung! Denn die äußere Bewegung wird immer von der inneren Bewegung, sowie von unseren Gedanken und Vorstellungen begleitet. Hierauf beruht die besondere Heilwirkung des Qi Gong. Yin- und Yang-Energie wird ausgeglichen. Beim Stoffwechsel-Qi Gong wird der Stoffwechsel aktiviert, der Körper entgiftet. Beim Organ-Qi Gong werden gezielt Organe gestärkt und Blockaden entlang der Meridiane gelöst. Die Praxis des Diamant-Qi Gong stärkt das Immunsystem, steigert das Energieniveau, unterstützt Gelassenheit und fördert die Entwicklung spiritueller Kräfte. Die Kursinhalte werden während des Kurses gezielt für die Teilnehmer/innen zusammengestellt. **7 x 60 Min.**

Gebühr: 90 €

Leitung: Jennifer Moll

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

9. + Tiefenentspannung Nach Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Yoga-Technik, mit der Sie durch völlige Tiefenentspannung körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe bringen. Dieser Kurs bietet mehr als Entspannung! Er soll dem Körper Frische bringen und das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe versetzen. Yoga Nidra wird auch als der Zustand der Glückseligkeit bezeichnet. Durch die Tiefenentspannung sollen Stress und Nervosität abgebaut und das Bewusstsein für Körper, Seele und Geist gesteigert werden. Die Entspannungstechnik kann von jedem praktiziert werden und enthält keine Körperübungen. **7 x 60 Min.**

Gebühr: 90 €

Leitung: Andrea Hudson

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

10. Weitere Aktivitäten Vor Ort

Vor Ort können Sie folgende Aktivitäten bei Ihrer Reiseleitung buchen:

Ausflüge

Begleitet von Ihrer Reiseleiterin können Sie beispielsweise eine Bootsfahrt unternehmen oder am Abend griechische Musik und Lieder von örtlichen Künstlern genießen. Empfehlenswert ist auch ein Besuch der reizenden Hafenstadt Molyvos (UNESCO Weltkulturerbe), welche als einer der schönsten Orte Griechenlands gilt. Das vielfältige Angebot an zusätzlichen Ausflügen stellt Ihnen Ihre Reiseleiterin gerne vor. Diese sind zu allen Terminen vor Ort buchbar. Preise erfragen Sie bitte bei Ihrer Reiseleiterin vor Ort.

Individuelle Einzelbehandlung

Jennifer Moll bietet eine ganzheitliche Behandlungsform zur Spannungsregulation, Aufhebung von Gelenkblockaden, reflektorischer Entspannung von Organen, Durchlässigkeit des Energieflusses und vertiefter Atmung, Linderung bzw.

Aufhebung von Beschwerden und Schmerzen an. Der Preis für diese individuell angepasste Behandlung beträgt 80 € p.P. Bei Andrea Hudson können Sie individuell gestalteten Yoga-Unterricht zur Förderung der inneren Gelassenheit und Beweglichkeit buchen. Die Privatstunden sind auf individuelle und gesundheitliche Bedürfnisse zugeschnitten. Den Preis für die individuelle Yoga-Behandlung erfragen Sie bitte vor Ort. Beide Behandlungsformen sind zu den jeweiligen Terminen vor Ort buchbar. Programmänderungen sind vorbehalten

11. Hinweise

Termin	Preis
12.09.2018 — 26.09.2018 — Kontaktiere uns	1619€

Leistungen

- kleine Gruppe mit max. 12 Gästen
- garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- Flug (Economy) nach Mytilini und zurück (inkl. Steuern & Gebühren). Sondertarif. Platzangebot begrenzt. Aufpreise möglich.
- SKR-Gruppentransfer vom Flughafen Mytilini zum „Klösterchen“ und zurück
- 14 Nächte wie beschrieben im Doppelzimmer mit Dusche/WC im „Klösterchen Eftalou“
- Frühstück und 10 griechische Abendessen wie beschrieben Begleitprogramm wie beschrieben
- ständige Kurs- und Reiseleitung während der gesamten Reise

Keine Leistungen

- Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

Zusatzinfos

- das historische Hafenstädtchen Molyvos (UNESCO Weltkulturerbe)
- die heißen Quellen von Eftalou
- DAS BESONDERE BEI SKR:
- Wohnen in einzigartiger Lage im ehemaligen „Klösterchen“ direkt am Strand
- Erholung & Entspannung mit Qi Gong, Yoga & Tiefenentspannung nach Yoga Nidra
- Ihre Reiseleiterinnen, die Ihnen mit viel Gefühl den Weg zur Ruhe & Gelassenheit zeigen

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)
Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Kontaktdaten

Anrede

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)
Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#) , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#).