



Elementar Reisen

Jia ke Hara

Unser „Jia ke Hara“ Programm, es bedeutet im Griechischen „Gesundheit und Freude“, ist ein Workshop mit insgesamt weniger Kursstunden und mehr freier Zeit zum Innehalten in der wunderschönen Natur des Pilion. Es umfasst eine Kombination aus Atem-/Bewegungsübungen, Wandern, Tanzen und Strandurlaub.

Während Ihres 14-Tage-Workshops finden an 8 Vormittagen nach dem Frühstück leichte Atem- und Körperübungen aus dem Qi Gong statt (2 Std.), 8-mal Abendmeditation mit Entspannungsübungen und Qigongselbstmassage (1,5 Std.) und an 2 Abenden griechischer Tanz auf unserer Terrasse am Meer.

Außerdem auf Wunsch (vor Ort zu buchen): 4
Ganztagswanderungen

Tagesablauf „Jia ke Hara“-Programm (außer an den 4 Wandertagen und dem Ruhetag)

08:30–09:30 Frühstück

10:00–12:00 heilende Atem- und Körperübungen

12:00–17:00 frei zum Baden, Entspannen und Strandgenuss

17:00–18:30 Entspannungsübungen und Meditation

19:00–20:30 9-mal gemeinsames Abendessen

20:30–22:00 Abendveranstaltung in geselliger Runde mit Tanz,
Vortrag usw.



**Elementar
Reisen**

Petra Summer
Am Klingsacker 20
64295 Darmstadt

06151 3682173
info@elementar-reisen.de
www.elementar-reisen.de