

Klar sehen mit Licht und Farbe

Naturparadies Alonissos - Griechenland
04. - 11. September 2010



mit weitem Blick über das Meer ...

den strahlend blauen Himmel - einen Sonnenaufgang - den Vollmond über den Inseln – das frische Grün der Pinien, alte Olivenbäume, Delphine und Robben...

schauen - erleben - genießen...

Lebendige Augen wollen frei sein, sich bewegen, in die Weite schauen, sich ausruhen und entspannen. Fern vom Alltag in einer Atmosphäre von Ruhe und Gelassenheit fällt es leichter, die Augen und den ganzen Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Dabei unterstützen uns klassische Augen- und Atemübungen, Meditationen in Bewegung und Stille, Phantasiereisen, Achtsamkeit für Augen und Körper.

In dieser wunderschönen mediterranen Umgebung inmitten der Natur mit viel Licht und leuchtenden Farben können Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden, besseres Sehen stellt sich ein und Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.

Kursleitung

Uschi Ostermeier-Sitkowski

Heilpraktikerin, Sehtrainerin, Yogalehrerin, Trainerin für Autogenes Training, Fachbuch-Autorin. Leitung von Seminaren und Vorträgen seit vielen Jahren im In- und Ausland für verschiedene Organisationen, Betriebe und Zentren.

Seminarpreis:

380,- € (mit Frühbucherrabatt bis 31. Mai 2010 340,- €)

Alonissos

ist mit 1500 Einwohnern die einzige bewohnte Insel im Meeresnationalpark Nördliche Sporaden. In dem im Mittelmeerraum einzigartigen Marinepark leben die vom Aussterben bedrohten Mönchsrobben, sowie andere seltene Tiere und Pflanzen. Spuren aus dem Paläolithikum weisen darauf hin, dass Alonissos als erste Insel der Ägäis (in der Antike hieß sie Ikos) möglicherweise bereits 100.000 v. Chr. bewohnt war.

Die kleine und unbekanntere Insel ist noch vom Massentourismus verschont geblieben und bietet so ihren Besuchern viel Ruhe und Ursprünglichkeit. Die wenig besuchten und selbst in der Hochsaison teilweise einsamen Kiesstrände und Felsbuchten laden ein zum Sonnenbaden, Schwimmen und Schnorcheln in glasklarem, türkisblauem Wasser.

Eine 'Perle' in der Ägäis ist der alte Ort Alonissos hoch oben am Berg mit seinen malerischen Winkeln, herrlichen Ausblicken, vorzüglichen und 'urigen' Tavernen und stilvollen Musikbars. Reizvoll sind auch Wanderungen über die grüne Insel auf erschlossenen Wanderwegen, Bootsausflüge zu einsamen Buchten und unbewohnten Inseln.

Das Klima auf der mit Pinien bewaldeten Insel ist sehr angenehm: Ende August/Anfang September etwa tags 28 °, nachts 20 °, Wasser 23 °. Selbst im August ist es nicht zu heiß, da immer ein leichter Wind weht.

Ablauf der Seminarwoche:

1. Tag: Anreise (meist abends)
2. Tag: Kennenlernen, kleine Wanderung, Taverne, Strand
- 3.– 7. Tag: Seminartage (ca. 4 Stunden tgl.: 10.00 – 13.00 Uhr und 18.30 – 19.30 Uhr) – an den Nachmittagen bleibt genügend Zeit für Strand, Ausflüge oder einfach die „Seele baumeln lassen“
8. Tag: Abreise (bzw. Verlängerungstage im Hotel möglich)

Anreise und Unterkunft

werden von den Teilnehmern selbst gebucht. Dabei stehen wir gerne mit Tipps hilfreich zur Seite.

Anreise:

Flug nach Athen oder Thessaloniki – dann mit Bus (ca. 2 ½ Stunden) nach Ag. Konstantinos (bzw. Volos) und Schnellboot, flying dolphin, in ca. 2 ½ Stunden über Skiathos und Skopelos nach Alonissos. Ab Wien und Zürich mit Direktflug nach Skiathos – von dort ca. 1 Stunde mit dem flying dolphin nach Alonissos. Ab Nürnberg gibt es Flüge nach Volos mit „air berlin“ – von dort ca. 2 ½ Stunden mit dem flying dolphin nach Alonissos.

Hotelempfehlung:

Hotel Nereides – ein kleines, familiäres Hotel mit Swimmingpool, ausgezeichnete Küche (landestypisch oder vegetarisch) und Blick zum Meer. Das Hotel liegt am Hang zwischen dem Hafenviertel Patitiri (400 m Fußweg zum Dorf, ca. 10 Minuten) und dem Seminarhaus auf einem Hügel (600 m). www.nereides.gr

Weitere Hotels/Pensionen, die gut erreichbar sind:

Paradise (pool), Panorama, Haravgi, Pleiades, Liadromia, Atrium (pool)
www.alonissos.gr

Buchung und Information:

Uschi Ostermeier-Sitkowski, Oberhofer Str. 28, 87471 Durach/Kempten, Tel. 0831/60647
oder ab Mitte/Ende Juli: GR-37005 Alonissos, Tel. 0030/24240/66095
www.augentraining-praxis.de e-mail: info@augentraining-praxis.de