

# TAOISTISCHES RETREAT

KURSNUMMER: **PIL 04**  
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1690**



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Dr. Jorgos Pappas:

geb. 1952 , Master of Science,  
Doctor of Philosophy in  
Systemtheorie, Imperial College of  
London. Nach diversen Stationen an  
Universitäten in England und  
Deutschland erhielt er im Alter von 30  
Jahren das Angebot als Mathematik-  
Professor an die Universität Ibadan in  
Afrika zu gehen.

Einem inneren Antrieb folgend, gibt  
er seine viel versprechende  
akademische Karriere auf. Es folgen  
10 Jahre Weltwanderung. Er  
begegnet verschiedenen Qi Gong-  
und Meditationsmeistern.  
Zurückgekehrt nach Europa, gründet  
er im Jahr 1993 „ILIOHOOS – die  
Schule des einfachen Lebens“ – auf  
Pilion. Leitidee ist, die  
allgegenwärtige Lebensenergie zu  
entdecken und für ein besseres  
Leben bewusst einzusetzen.

Seit vielen Jahren lebt er mit seiner  
Frau und seinem Sohn gemäß seiner  
Lehre auf dem Berg Pilion.

## 15.06.2024 - 29.06.2024

Im Mittelpunkt dieses Retreats steht das Stille Qigong (Taoistische Energiemeditation), mit dem Ziel dass die Teilnehmer\*innen besondere Bewusstseinszustände im Laufe des Retreats erfahren.

Mittels der Hauptmeditation „Das Illuminieren des Körpers“ erst das Gehirn, dann der Körper und letztendlich das ganze subjektive Universum des\*der Übenden mit Licht erfüllt. Der Geist wird äusserst ruhig und man hat das Gefühl, dass alles in seinem Platz steht. Ein sehr angenehmer und wohltuender Zustand, der gleichzeitig sehr heilsam ist.

Die harmonische Abwechslung von aktivem und stillem Qigong, die Ruhe und Schönheit der Natur in Kalamos in Zusammenhang mit erholsamen Urlaubstagen unterstützen die Verwirklichung dieses hohen geistigen Zieles.

Der Retreat ist für erfahrene Meditierende jeder Tradition oder Schule gedacht. Aber auch alle diejenigen, die ernsthaftes Interesse an tiefen Meditationserfahrungen haben, können teilnehmen und von diesem Retreat profitieren.

### Programmablauf

**Sa** Ankunft

**So** Retreatprogramm

**Mo** Retreatprogramm

**Di** Wandern (fakultativ vor Ort zubuchbar)

**Mi** Retreatprogramm

**Do** Retreatprogramm

**Fr** Retreatprogramm

**Sa** Freier Tag

**So** Retreatprogramm

**Mo** Retreatprogramm

**Di** Retreatprogramm

**Mi** Freier Tag

**Do** Retreatprogramm

**Fr** Retreatprogramm

**Sa** Abreise

#### **Tagesablauf**

- 7.15-8.00 Atemübungen im Still des Taiji Qigong
- 8.00 – 8.30 Die Seidenraupenbewegung (Das Ergiessen der 7 Chakras), Stehende Meditation (Zhang Zhuang), Taoistische Gehende Meditation
- 8.30-10.00 Vegetarisches Frühstück
- 10.00-11.30 Hui Chun Gong
- 11.30-13.00 Meditation: Taoistische Entspannung (Hso Wan), Die Verschmelzung der Fünf Elemente, Meridianenqigong, Der Grosse Himmlische Energiekreislauf
- 13.00-17.00 Freie Zeit zum baden und geniessen
- 17.00 Vegetarisches Essen (Buffet)
- 19.00-20.30 Meditation: Das Illuminieren des Körpers, Das Verfahren nach Chuang Tse, Der Zustand des Nichts

#### **INKLUSIVLEISTUNGEN:**

- **Unterbringung** zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: € 310)
- **Frühstücksbuffet**
- 14x griechisches **Abendessen** (Buffet)
- Teilnahme am **Qigong/Yoga** bzw. **Jia-ke-Hara Programm** (8 Tage)
- **Vorführung** über Pilon und seine Heilpflanzen
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr oder Volos