



Reisecode DG/WY/0523 22.05.-29.05.2023

8 Tage

Serifos/Sifnos

## Body & Mind Reise      Wandern meets Yoga auf den Kykladen

### ...die Juwelen der Ägäis

Strahlend weiße Dörfer, azurblauer Himmel, weiße Sandstrände, türkisklares Meer, alte Maultierpfade...

Der magische Kreis der Kykladen umschließt die heilige Insel Delos. Und jede hat seinen eigenen unverwechselbaren Charakter.

#### Serifos

Ungezähmte Schönheit, weißes Licht, schroffe Landschaft, atemberaubende Chora.

Manches ändert sich nicht, so auch auf Serifos. Wer lieber hinter die Fassaden schaut und sich nicht von schillernden Szenerien blenden lassen möchte wird auf dieser scheinbar versteinerten Insel fündig.

In der weiten geschützten Hafenbucht reihen sich Segelboote neben Tavernen und Cafés direkt am Sandstrand.

Die Chora klammert sich hoch oben am Rande des vertikalen Felsen mit den weiß getünchten Häusern. Eine Treppe führt immer höher bis zu der venezianischen Burg. Die Aussicht ist grandios.

Ein weiteres Highlight das "Kloster von Taxiarchis" aus dem 16. Jahrhundert, Zinnen und hohe Wände lassen es eher wie eine mittelalterliche Burg erscheinen.



#### Sifnos

Lebendige Traditionen, stimmungsvolle liebevolle Landschaften, entspannte Atmosphäre - Insel der Balance und Harmonie. Die bergige Westkykladeninsel Sifnos gilt noch als touristischer Geheimtipp und wird vor allem von Griechen besucht.

In der Antike war Sifnos durch Silber- und Goldvorkommen reich geworden, die Insel verarmte, als die Vorkommen erschöpft waren. Heute ist Sifnos durch sein Töpferhandwerk bekannt. Das Wahrzeichen der Insel ist die malerische Kirche PANAGIA CHRYSOPIGI, im 17. Jahrhundert auf einem zerklüfteten Felsen gebaut, ist sie der wichtigste Wallfahrtsort.

Ein kegelförmiger Hügel, eingerahmt von dem mittelalterlichen Dorf KASTRO diente als typische Wehrsiedlung mit der vorgelagerten Kapelle der Epta Martyres.

Die Dörfer im Inselinneren sind in perfekter Harmonie mit der Landschaft gebaut. APPOLONIA, ARTEMONAS und PANO PELATI sind zu einer weitläufigen Siedlung zusammengewachsen. Hier besticht die gepflegte Kykladenarchitektur mit ihren gepflasterten Gassen und weiß getünchten Treppen.

Sifnos Wanderpfade umfassen ein einzigartiges Wegenetz auf Naturboden oder gepflasterten Untergrund von fast 200 Kilometern. Einst wurden sie von Einheimischen benutzt, um von Dorf zu Dorf zu gelangen, heute dienen sie noch zur Feldbestellung und erfreuen die Wanderer der Insel.



## Unterkunft und Verpflegung

---

Immer darauf bedacht große Hotelstrukturen zu vermeiden, wohnen wir in familiengeführten Hotels/Pensionen. Dadurch unterstützen wir die einheimische Kultur nachhaltig und lernen das Leben unserer Gastgeber besser kennen und verstehen. Das *Piräus Hotel* liegt direkt am Hafen. Sehr praktisch für die Überfahrt mit der Fähre am nächsten Morgen.

In Serifos liegt unsere Pension am Hafen oberhalb der Strandbucht. Die perfekte Location für unsere Yoga-Auszeit. Unser Abendessen nehmen wir in Tavernen direkt am Strand ein.

Auf Sifnos ist Stamatis und Family im Hotel *Artemona* unser Gastgeber, in seinem riesigen Garten baut er fast ausschließlich alles selber an. Von seiner Taverne, unter der Weinrebenlaube, blickt man direkt auf den Profitis Ilias, den höchsten Inselberg. Sonntags, nach der Messe, kommt immer der Pope auf einen Plausch rein.

Im Herzen von Athen liegt das Hotel gegenüber der *Akropolis* und der *Plaka*.

## Highlights

---

8-tägige Yoga-Wanderreise in kleiner Gruppe

⇒ Reisen mit Sinnen, Verbindung der körperlichen Aktivität

und das In-Sich-Gehen in freier Natur

⇒ Wandervarianten möglich für "Pluswander Fans"

⇒ Entlang uralter Pfade die Seele baumeln lassen

⇒ Kontrast zweier paradiesischer Inseln

⇒ Relaxen an goldenen Stränden an der azurblauen Ägäis

⇒ Traditionelle Gastronomie und Handwerke entdecken

## Kurzinfo

---

### Niveau 2

3 bis 4 stündige moderate Wanderungen auf Pfaden, Erdpisten in hügeligem Gelände. Höhenunterschied bis zu 400m  
Verlängerungsvarianten möglich

### Gepäck

Wir tragen lediglich den Tagesrucksack auf den Wanderungen.

### Wanderguide

Deutsch - griechisch sprachige Wanderleitung

### Yogalehrer

Deutsch sprachige Yogaleitung

### Dauer

8 Tage

### Unterkunft

Hotel, Pension

### Gruppe

7 bis 15 Teilnehmer

### Yoga

täglich 1-2 x (außer Tag 1,8)

## Ihr Wanderguide

---

Als Pferdenärrin in Westfalen geboren, zog es mich erst in den Süden Deutschlands, und schließlich weiter nach Frankreich. Die weite Welt, neue Kulturen, andere Landschaften und Menschen kennenzulernen faszinierte mich schon immer - so ging ich, der Sonne, den Bergen und dem Meer folgend 1998 nach Kreta, wo ich mein Hobby zum Beruf machte und auch heute noch begeistert unterwegs bin. Seit 2002 organisiere und begleite ich in den Sommermonaten Trekking/ Wandertouren auf den griechischen Inseln. Im Winter nutzte ich zumeist meine freie Zeit, um neue Ideen und Programme für die nächste Saison auszuarbeiten, und so immer wieder neue Highlights zu bieten. Vor einigen Jahren verlegte ich meinen Wohnsitz zurück in mein Heimatland und wohne nun in der Nähe von München, wo ich im Winter praktischerweise die Berge zum Skifahren direkt "vor der Tür" habe. Als wahrer "Draußenmensch" kann ich es kaum erwarten, mit meinen Outdoorfan-Gästen in der Natur dieser Welt unterwegs zu sein um ihnen Land und Leute im entschleunigten Rhythmus näher zu bringen! Das Miteinander und das Wohl eines Jeden steht stets im Vordergrund. Auf Bald!



Anna Deckers

## Ihre Yogaleitung

---

Mias Weg führte sie 2001 aus ihrer Heimat in Bayern an die nördliche Ostküste von Amerika, wo sie Yoga und den unschätzbaren Wert seiner vielzähligen Werkzeuge für sich entdeckte. Ihr inneres Yogafeuer war entfacht und wenig später wurde das Teilen dieser Erfahrungen mit Anderen zur Berufung – der sie seither folgt. So bringt sie 15 Jahre Unterrichtserfahrung mit, gesammelt in Yogastudios und unter freiem Himmel: die ersten 6 Jahre in Amerika und seit 2009 als selbständige Yogalehrerin wieder in ihrer Heimat Oberbayern.

Als jemand, der draußen Kraft tankt, entspannt und sich



Mia Klein

am Meer zu Hause fühlt – verbindet diese Reise ihre großen Leidenschaften: Yoga und Bewegung unter freiem Himmel, umgeben von den Elementen.

*"Die Vorstellung der Verbindung von Yoga & Wandern auf so geschichtsträchtigem Boden eines uralten Kraftortes wie Griechenland, entfacht das Feuer der Begeisterung in mir! Ich freu mich sehr darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten!"*

#### **Vita**

200 Std. Yoga Lehrer & Dance Yoga Lehrer (Yoga Alliance cert.) / Yoga Spirit, Kim Valorie, Massachusetts USA

Yoga als Therapie im Einzelunterricht / Yoga Spirit, Kim Valorie, Massachusetts USA

Shamballa Reiki Master / Joyce Welsh, Massachusetts USA

Thai Yoga Massage / Lotus Palm School of Thai Yoga Massage, Montreal Canada

Ayurveda Massage / Ayurveda Centrum Soraya Tillibeit, Baden Württemberg Deutschland

#### **Mias Philosophie vom Yoga in freier Natur**

Yoga lädt dich ein, zu dir zu kommen – eine wahre Wohltat für die Seele. Yoga ganz frei draußen zu üben – die Erde unter den Füßen, den endlosen Raum des Himmels über dir – bringt eine wunderbare Erinnerung mit sich: es ist schon alles da, du brauchst nichts weiter, nur Dich selbst. Und die Natur hilft mit ihren Bildern, Eindrücken und den Elementen ganz im Moment zu bleiben ... dem Lufthauch des Windes auf deiner Haut ... dem Geruch des Meeres ... dem Rauschen der Wogen ... dem Licht und der Wärme der Sonne ...

#### **YOGA**

Inspiziert von den Elementen die uns umgeben und durchdringen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, gestaltet sich das tägliche Üben aus Yoga Asanas (Yoga Übungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation (Konzentrationsübungen - in Bewegung, sitzend oder liegend).

Die täglichen Yoga Einheiten richten sich dabei nach dem jeweiligen Wander-Tagespensum.

Du begegnest dir selbst, stimmst dich auf dich ein und bereitest so Körper, Geist & Seele optimal für deine Erfahrung beim Wandern und Seele baumeln lassen vor.

**YOGA am Morgen** draußen an der frischen Luft mit energetisierender Meditation in Bewegung, Pranayama (Atemübungen) und klassischen, überwiegend stehenden Yoga Asanas (Yoga Übungen) den ganzen Organismus und insbesondere die Fuß- und Beinmuskulatur aufwecken, mobilisieren und kräftigen.

**YOGA am Abend** mit ruhigen, eher passiven Asanas (Yoga Übungen) den ganzen Körper nochmal durchdehnen & öffnen, sowie kühlend und besänftigend auf das gesamte Nervensystem wirken. Einfache Pranayama (Atemübungen) und Meditation zentrieren den Geist, wirken ausgleichend auf das Gemüt und fördern bestmögliche Sauerstoffversorgung und sind somit eine optimale Zusammenführung der gesammelten Eindrücke des Tages auf allen Ebenen.

#### **Wichtig**

Die Teilnahme an allen Angeboten ist freiwillig und basiert auf deinem eigenen Empfinden dessen, was dir guttut und was du brauchst, um dich wohl zu fühlen – Das wichtigste bist du, also achte gut auf dich!

Keine Yoga Vorkenntnisse erforderlich.

**TIPP:** Geübt wird am allerbesten barfuß, eine leichte Travel-Yoga Matte oder ein großes Handtuch sind empfehlenswert.

## Von Tag zu Tag

---

Tag 1 Ankunft in Athen

Tag 2 Fähre nach Serifos - Das Kloster der Erzengel und die Chora

Tag 3 Serifos - Durch das Tal Kalamos zum Strand von Sykamia

Tag 4 Serifos - Sifnos Über das Vrysis Kloster zur Bucht von Platy Gialos

Tag 5 Sifnos - Durch das Landesinnere zur Vathi-Bucht

Tag 6 Sifnos - Küstenweg nach Kastro und das Wahrzeichen der Insel

Tag 7 Sifnos - Töpferei Fähre nach Piräus

Tag 8 Abreise ab Athen

### Tag 1 Kalimera - Herzlich willkommen!

---

Empfang am Flughafen Eleftherios-Venizelos, 36 km von Athen entfernt, Hoteltransfer nach Piräus, in Hafennähe gelegen, ideal für unsere morgendliche Abfahrt am nächsten Tag. Beim gemeinsamen Abendessen besprechen wir die kommenden Tage.

Fahrtzeit : 45 min

Unterkunft : Piraeus Dream o.ä. Verpflegung inbegriffen : ./.

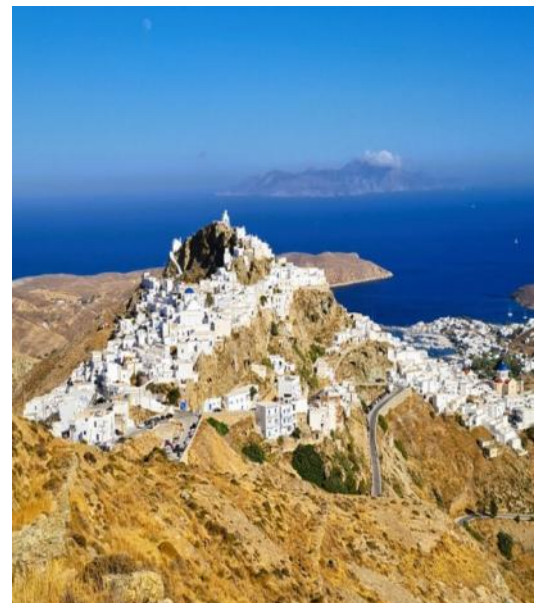


### Tag 2 Serifos - Das Kloster der Erzengel und die Chora

---

Am frühen Morgen steigen wir an Bord eines Schnellboots nach *Livadi*, Hafen von Serifos. Und es geht schon gleich los!

Die berühmteste Sehenswürdigkeit von Serifos ist das *Moni ton Taxiarchon*, eine über 400 Jahre alte Klosterburg. Das Kloster von Taxiarchis aus dem 16 Jh. liegt hoch über dem Meer und erinnert eher an eine befestigte Burg als an ein Kloster. Die winzige Pforte, die in früherer Zeit nur über eine Leiter erreichbar war, schützte eine Pechnase. Im Inneren der Kirche befindet sich eine sehr wertvolle Erzengel-Ikone. Eine Pilgerstätte für viele Griechen. Der Mönch des Klosters zeigt uns gern die Kirche. Von dort aus wandern wir über einen wunderschönen Monopati Richtung *Kallistos* und weiter zur Chora. Der Hauptort der Insel klammert sich hoch oben am Rande des vertikalen Felsens mit weiß getünchten Häusern. Ein Stufenweg schlängelt sich immer höher bis zu der venezianischen Burg. Die Aussicht ist atemberaubend.....anschließend bummeln wir durch die mit Bougainvillea geschmückten Gassen zur *Platia*, dem Gemeindeplatz mit Cafés.



Unterkunft : Hotel Naias für 2 Nächte. Verpflegung inbegriffen : F - A

Fähre : 2 Std Wanderzeit 3 Std ↑ 200 m ↓ 400m

### Tag 3 Serifos - Durch das Tal Kalamos zum Strand von Sykamia

---

Am Morgen yogen wir direkt am Strand, nach einem ausgiebigen Frühstück werden wir zu unserem Ausgangspunkt Pirgos gebracht. Hier startet die Wanderung runter ins Kalamos Tal, gesäumt von Taubentürmen, vorbei an der Ortschaft Galini, gelangen wir zum einsamen Strand Sikamias. Wer möchte kann noch den weiterführenden wilden Küstenabschnitt bewandern. Zeit zum Baden, relaxen...vielleicht noch einmal kurz Yoga? Eine nette Taverne lädt mit seinen Köstlichkeiten zum Verweilen ein. Am Nachmittag Aufstieg durch das Dhipotamata Tal nach Panagia, mit der gleichnamigen Kapelle aus dem 11. Jh. und somit die Älteste auf der Insel. Rückfahrt.



Wanderzeit 4 Std ↑ ↓ 400 m

Unterkunft : Pension Naias. Verpflegung inbegriffen: F - A

### Tag 4 Serifos - Sifnos Über das Vrysis Kloster zur Bucht von Platy Gialos

---

Heute wechseln wir zur Insel Sifnos, wie gewohnt beginnt der Tag mit Yoga und Frühstück. Kurze Überfahrt und Transfer nach Artemonas, dem zweitgrößten Dorf der Insel, idealer Ausgangspunkt für unsere Wanderungen.

Entlang gepflasterter Gassen und weißgetünchten Häusern durchstreifen wir das Hauptdorf Appolonia. Durch das herrliche Erkiés-Tal wandern wir bis zum Kloster Vrýsis mit gewölbten Durchgängen und einer riesigen Kirchkuppel. Weiter über alte Eselspfade erreichen wir die Bucht *Platýs Gialós*, mit langem, feinen Sandstrand und vielen Tavernen. Rückfahrt.

Vor dem Abendessen Yoga mit Blick auf den Hausberg Sifnos´ *Profitis Ilias*, vielleicht dürfen wir danach die traditionell gebackenen Kichererbsen probieren?



Unterkunft : Hotel Artemon für 3 Nächte. Verpflegung inbegriffen : F - A

Fähre : 1 Std Wanderzeit 2,5 - 3 Std ↑ 150m ↓ 300m

### Tag 5 Sifnos - Durch das Landesinnere zur Vathi-Bucht

---

Nach unserem Morgen-Yoga und Frühstück brechen wir wohl zu der schönsten Wanderung der Insel auf. Der Monopati, Fußpfad, bietet wunderschöne Ausblicke, vor allem auf den höchsten Punkt der Insel, den Berg des Propheten Ilias. Die Route führt uns durch ein Tal zu einem Pass, der die Westküste beherrscht. Im Vorübergehen entdecken wir das malerische *Panagia tou Nerou*, bevor wir in Richtung der fernen gelegenen Inseln *Poliégos*, *Kímolos* und *Mílos* wandern, um den muschelförmigen Strand Vathi zu erreichen. Ein besonderes Highlight ist die byzantinische Kapelle aus dem 16. Jahrhundert direkt am Ufer erbaut. Toller Strand zum Yogen und relaxen. Rückfahrt.



Unterkunft : Hotel Artemon. Verpflegung inbegriffen : F - A

Wanderzeit 4 - 5 Std ↑ 250 m ↓ 400 m

## Tag 6 Sifnos - Küstenweg nach Kastro und das Wahrzeichen der Insel

---

Mit Yoga und Frühstück starten wir in den neuen Tag.

Ein gepflasterter Weg führt hinunter zu dem Kloster Poulati, gelegen an der zerklüfteten Ostküste mit Blick auf *Kastro*, der altertümlichen Burg, gelegen auf einem kegeligen Hügel umspült vom Meer. Wir streifen durch die von dicken Mauern umgebene Burganlage, entdecken alte venezianische Inschriften, und umrunden die Burg bis zur vorgelagerten Kapelle der "sieben Märtyrern".

Weiter wandern wir durch das Landesinnere in Richtung Faros um zum Insel-Wahrzeichen, das Kloster Chrysopigi, zu gelangen.

Am goldenen Sandstrand mit Tamarisken bestanden und Einkehrmöglichkeit entspannen wir beim Yogen und Baden. Rückfahrt ab Faros.



Unterkunft : Hotel Artemon. Verpflegung inbegriffen : F - A

Wanderzeit 4 Std ↑ ↓ 400 m

## Tag 7 Sifnos - Töpferei Fähre nach Piräus

---

Auf nach Piräus - wie gewohnt beginnt der Tag mit Yoga und Frühstück. Anschließend streifen wir durch die Gassen von Artemonas um zu einer traditionellen Töpferei zu gelangen. Im Familienbetrieb können wir bei der Arbeit zuschauen und lernen über die Kunst des Töpfern.

Anschließend Transfer zum Hafen und Überfahrt.

Unser Hotel liegt im Herzen von Athen, in direkter Nähe zur Akropolis.

Bestimmt haben wir noch zum Bummeln bevor es zum letzten gemeinsamen Abendessen in der Plaka geht.



Unterkunft : Hotel Athen o. Piräus. Verpflegung inbegriffen : F - A

Fähre : 2,5 Std

## Tag 8 Geia sas, Kalo taxidi - Auf Wiedersehen, gute Heimreise!

---

...und vielen Dank, dass ihr dabei ward!

Je nach Abflugzeit nutzen Sie die Zeit für einen Bummel durch die Gassen, tauchen nochmal ein in die griechische Vielfalt und finden vielleicht noch ein letztes Souvenir. Flughafentransfer.

Fahrtzeit: 30 min

Verpflegung inbegriffen : F



! Änderungen vorbehalten! Je nach Wetterlage und Fahrzeiten behalten sich die Begleiter vor, das Programm den Umständen anzupassen.

! Die Fahrpläne der griechischen Fähren können sich kurzfristig ändern, leider haben wir darauf keinen Einfluss. In diesem Fall wird das Programm bestmöglich angepasst.

## Termin & Preise

---

| Reisedatum        | Gruppengröße      | Doppelzimmer ( pro Person) | Einzelzimmer |
|-------------------|-------------------|----------------------------|--------------|
| 22.05.-29.05.2023 | 7 - 15 Teilnehmer | 1290,00€                   | 1480,00€     |

**1/2 Doppelzimmer:** Sie reisen allein und möchten ein Doppelzimmer teilen? Wir bemühen uns eine/n Zimmerpartner/in für Sie zu finden. Sollte 4 Wochen vor der Reise kein/e Zimmerpartner/in gefunden werden, so fallen die Kosten des Einzelzimmerzuschlags an (190,-€).

**Einzelzimmer:** die Verfügbarkeit in den Hotels ist gering. Gerne nehmen wir Ihre Anfrage entgegen und informieren Sie ob Ihr Wunsch erfüllen können, ansonsten kann ein Doppelzimmer für Einzelbelegung mit Aufpreis gebucht werden.

**Versicherung:** Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherungen (z.B. Rücktritt-Abbruch-Auslandskrankenversicherung).

Diese können Sie während des Buchungsprozesses hinzu buchen, oder aber spätestens bis 30 Tage vor Reiseantritt auf der Homepage unter [Reiseversicherung](#).

**Zahlungsmodalitäten:** Die Zahlung von 20% ist nach Bestätigung der Buchung fällig. Der Restbetrag ist spätestens 28 Tage vor Reisebeginn fällig.

Sie können die Zahlungen per Banküberweisung oder auch per Kreditkarte (Gebühr +1,5%) über das Buchungssystem der Website vornehmen. Bei nicht gängigen Kreditkarten, bei denen eine höhere Gebühr gefordert wird, wird Ihnen die Gebühr extra berechnet. (z.B. Diners, American Express)

## Enthaltene Leistung

- Deutsche Wanderleitung (griechischsprachig)
- Deutsche Yogalehrerin
- 7 Übernachtungen im DZ mit Frühstück
- 6 x Abendessen (ausgenommen Tag 1/8)
- Alle Transfers laut Programm
- Sicherungsschein für Pauschalreisen
- Yoga laut Programm

## Nicht enthaltene Leistungen

- Getränke, Verpflegung mittags
- Flug (gerne sind wir bei der Flugbuchung behilflich)
- Trinkgeld und sonstige persönliche Ausgaben
- Alles was nicht unter der Rubrik «Enthaltene Leistungen» aufgeführt ist

## BONUS – Angebot für MASSAGE oder Private YOGA Stunde

---

Du möchtest dich auf der Reise bei einer Massage entspannen und verwöhnen lassen oder tiefer in die eigene Yoga Praxis eintauchen?

Dann wende dich an Mia Klein, die dafür gerne Zeit außerhalb des gemeinsamen Yoga Angebotes mit dir findet für wohltuende & Muskelkater lindernde Körperarbeit in Form von:

Thai Yoga Massage – passive Art, Yoga zu erfahren, geschieht in lockerer Kleidung, als ob jemand „Yoga für dich macht “

Ayurveda Massage – harmonisierende Ölmassage, Ganzkörper 90 Minuten, Teilkörper (z.B. Füße, Beine oder Rücken) auch in



kleineren Einheiten (30 oder 60 Minuten) möglich

Private Yoga Stunde – Yoga zum Thema/Fokus deiner Wahl, nur für dich

Ausgleich hierfür wie folgt, nicht im Reisepreis enthalten: 30 Min – 45 €      60 Min – 70 €      90 Min – 95 €