



Code:DG/QGSA

8 Tage

Santorin/ Amorgos

Wandern meets Qi Gong auf SANTORIN & AMORGOS

Santorin

... eine zauberhafte Vulkaninsel, die im Herzen der Ägäis liegt. Wie aus dem Nichts tauchen die Wände des beeindruckenden 300 Meter hohen Kraters aus dem tiefblauen Meer auf.

Santorin, auf Griechisch auch als Thira bekannt, ist ein Ort, der durch die inspirierende Wirkung seiner Landschaft und des magischen Lichts unsterblich wurde. Das Farbenspiel der Felsen und die malerischen Sonnenuntergänge waren schon für viele Dichter und Künstler eine Quelle der Inspiration. Die intensiven Kontraste auf Santorin schärfen alle fünf Sinne: An Klippen hängende, leuchtend weiße Häuser heben sich von der schwarzen Erde ab, wilde Vulkanformationen bilden den Gegenpol zu den geschmeidigen Linien der Kykladen. Herzlich willkommen auf einer der schönsten Inseln der Welt!



Amorgos

...eine Insel im Rausch der Tiefe. Die Stille ist wild, friedlich und authentisch zugleich. Sie begeistert mit spektakulären Berglandschaften und kristallklaren Buchten. Ein besonderes Highlight ist das ungewöhnlichste Kloster der Ägäis. Und auch die Dörfer mit ihrer entspannten Atmosphäre sind einen Besuch wert. Hier haben im 19. Jahrhundert sogar Piraten Unterschlupf gefunden.



Unterkunft und Verpflegung

Um große Hotelstrukturen zu vermeiden, übernachten wir in Hotels/Pensionen, die von einheimischen Familien geführt werden. Es handelt sich um kleine, einfache und saubere Unterkünfte mit einem sehr herzlichen Empfang durch die Besitzer. Dies ermöglicht uns, die lokale Kultur nachhaltig zu unterstützen und das Leben unserer Gastgeber besser kennen und verstehen zu lernen.

In dem wunderschönen Ort Oia auf Santorin, der für seine spektakulären Sonnenuntergänge bekannt ist, wohnen wir in einer Familienpension mit Pool. Das Frühstück und Abendessen werden wir im benachbarten Hotel einnehmen.

Auf Amorgos haben wir ein wunderschönes Plätzchen oberhalb der malerischen Bucht Aegiali gefunden, von wo aus wir einen traumhaften Blick auf das glitzernde Meer genießen können.

Highlights

- 8-tägige Qi Gong-Wanderreise in Kleingruppen
- ⇒ Body & Mind, Verbindung der körperlichen Aktivität und das In-Sich-Gehen in freier Natur
- ⇒ Qi Gong & Mantra am Sandstrand auf Amorgos
- ⇒ Kontrast zweier paradiesischer Inseln
- ⇒ Santorin, ein mythisches Erlebnis
- ⇒ Unterkunft auf der Caldeira in Oia auf Santorini
- ⇒ Besichtigung eines der ungewöhnlichsten Klöster der Ägäis

Alles auf einen Blick

Niveau 2/5

Sternwanderung, 3 - 5 Std. pro Tag, bis zu 500 m Höhenunterschied auf meist gut markierten Pfaden, Feldwegen, hügeliges, manchmal steinigtes Gelände

An/ab Flughafen

Santorin

Tourguide

Deutsch- und griechischsprachig

Qi Gong- Gesanglehrer

Deutsch sprachige Qi-Gonganleitung

Dauer

8 Tage/ 2 Inseln

Unterkunft

Pension

Gruppengröße

8 - 14 Teilnehmer

Verpflegung

Halbpension

Qi Gong & Mantra & Herzenslieder

täglich 1-2 x (außer Tag 1,8)

Euer Tourguide Anna

Als Pferdenärrin in Westfalen geboren, zog es mich zunächst nach Süddeutschland und später nach Frankreich. Die weite Welt, neue Kulturen, andere Landschaften und Menschen kennen zu lernen, hat mich schon immer fasziniert - und so zog es mich, der Sonne, den Bergen und dem Meer folgend, 1998 nach Kreta, wo ich mein Hobby zum Beruf machte und bis heute begeistert unterwegs bin. Seit 2002 organisiere und begleite ich in den Sommermonaten Trekking-/Wandertouren auf den griechischen Inseln. Im Winter nutze ich meine freie Zeit meist, um neue Ideen und Programme für die nächste Saison auszuarbeiten und so immer wieder neue Highlights anbieten zu können. Vor einigen Jahren bin ich in meine Heimat zurückgekehrt und lebe nun in der Nähe von München, wo ich im Winter die Berge zum Skifahren praktischerweise direkt vor der Haustür habe. Als echter "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 Wohlbefinden jedes Einzelnen stehen dabei immer im Vordergrund. Bis bald!



Eure Qi Gong und Mantra-Singen Leitung Christian

ist seit 30 Jahren Kursleiter für Taijiquan und Qi-Gong, und seit 25 Jahren Singleiter für „Mantras und Herzenslieder“. Des Weiteren leitet er Selbsterfahrungs- und Männer-Gruppen, sowie Führungskräfte-Seminare.

Er hat die Gabe, alle Facetten von Spiritueller- und Körper-Arbeit gleichwertig nebeneinander zu stellen und ineinander zu verweben. So entsteht in seinem Tun aus dieser Vielfalt wieder eine Einheit.

Einfühlsam und mit großer Präsenz unterstützt er Menschen darin, sich auf allen Ebenen immer weiter zu entwickeln. Hin zu einem gesunden, erfüllten und integralen Leben im Flow!



Qi-Gong

Ist eine sanfte chinesische Bewegungskunst, die uns körperlich, geistig und energetisch nährt.

Wir praktizieren ganzheitliches Qi-Gong, um den Körper, Geist und unsere Lebenskraft aufzuwecken. Der Kreislauf wird angeregt, die Gelenke mobilisiert, und die Gedanken harmonisiert. Wir gewinnen eine bessere Beweglichkeit, aktivieren unsere „Lebensgeister“, entspannen den Geist, und wecken die Lebens-Freude.

So erleben wir Achtsamkeit und Leichtigkeit in der Bewegung, und Leichtigkeit und Flow im SEIN.

Dabei „baden“ wir in der einzigartigen, wunderbaren Energie und besonderen Atmosphäre der atemberaubenden Landschaft in welche eingebettet wir das Qi-Gong praktizieren, um ganz bei uns anzukommen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

„Mantras und Herzenslieder“

Das Singen von Mantras und Herzenslieder bringt uns in direkten Kontakt mit unserer Quelle von Liebe und Kraft. Unsere Seele dehnt sich aus und wir erleben den Zugang zu unserer inneren Weisheit, tiefem Wissen und die Verbundenheit mit ALLEM.

Freude, Leichtigkeit, Frieden und Fülle durchfließen uns.

Es öffnen sich in uns verborgene Ebenen von Schönheit, Weisheit und Bewusstsein, und wir erkennen unsere eigene Großartigkeit.

Tiefer Frieden breitet sich in uns aus, und stärkt unser Vertrauen in uns selbst und in das große SEIN.

www.christian-bergmann.de

Wir stimmen uns mit wohltuenden Qi-Gong Übungen auf den Tag ein, um ihn mit gefühlvollen, tiefgehenden Mantras und Herzenslieder am Strand ausklingen zu lassen.

Von Tag zu Tag

Tag 1 Ankunft in Santorin - Transfer nach Oia

Tag 2 Santorini – Wanderung auf dem Kraterrand Oia - Fira

Tag 3 Amorgos – Ammoudi – Fähre nach Amorgos – Buchtenwanderung

Tag 4 Amorgos – Vom Kloster über den Bergkamm zu Sophias Taverne

Tag 5 Amorgos – Wanderung in die Dörfer des Hinterlands

Tag 6 Amorgos – Zum verlassenen Kloster Agios Theologos - Stavros

Tag 7 Santorin – von der Chora zum Hafen – Fähre nach Santorin

Tag 8 Flughafentransfer Santorini - Abreise

T1 Kalimera - Herzlich willkommen in Griechenland!

Unterkunft: Pension mit Pool für 2 Nächte Verpflegung : -/-/-

Transfer: 30 min

Sammeltransfer vom Flughafen Santorin zu unserer Pension in Oia, der schönste Ort der Insel, bekannt für seine spektakulären Sonnenuntergänge.



T2 Santorini - auf dem Kraterrand

Wanderzeit: 4 Std. ↑ 390 m ↓ 360 m Transfer: 30Min

Unterkunft: Pension mit Pool Verpflegung : F/-/A

Wir starten in den Tag mit Qi Gong, eine tolle Möglichkeit, sich sanft zu bewegen, um Körper, Geist und Seele in Schwung zu bringen. Danach genießen wir das Frühstück vom Buffet – mit all seinen kulinarischen Köstlichkeiten. Anschließend brechen wir auf zu einer der schönsten und sicherlich auch beliebtesten Wanderungen auf Santorini. Gepflasterte Wege und Pfade, die am Rand des mit Kapellen übersäten Kraters entlangführen, verbinden Fira mit Oia. Gigantische Ausblicke und eine Vulkanlandschaft, die sowohl wild als auch romantisch ist. Wieder zurück im Hotel: Mantra-Time!



T3 Amorgos – Oia – Fähre - Buchtenwanderung

Wanderzeit: 2-3 Std ↑ 50 m ↓ 150 m Transfer: 2,5 Std

Unterkunft: Pension für 4 Nächte Verpflegung : F/-/A

Wir starten in den Tag mit morgendlichem Qi Gong. Je nach Abfahrt der Fähre nach Amorgos schauen wir uns den wunderschönen Ort Oia mit den tollen Ausblicken in die Caldera an. Dann geht es mit der Fähre nach Amorgos und weiter in unsere Pension in Aegiali.

Je nach Lust und Zeit können wir zu den nahegelegenen Badebuchten wandern oder uns am Strand entspannen. Am Abend singen wir gemeinsam am Sandstrand vor dem Abendessen.

T4 Das ungewöhnliche Kloster an der Felsklippe

Wanderzeit: 4 Std ↑ 250 m ↓ 290 m Transfer: 45 min

Unterkunft : Pension Verpflegung : F/-/A

Wie wunderbar, dass wir heute Morgen schon vor dem Frühstück eine Qi-Gong-Session am Strand haben werden. Diese Wanderung ist mit Sicherheit eine der beeindruckendsten auf Amorgos, denn sie verbindet den Osten mit dem Westen. Er läuft auf der Palia Strada, dem alten Weg, und das ausschließlich auf Maultierpfaden und breiten Wegen.

Transfer zur wunderschönen Chora, dem malerischen Hauptort der Insel. Nun machen wir einen kleinen Rundgang durch die verwinkelten Gassen, bevor es hinunter nach Chosoviotissa geht.

Dieses beeindruckende Kloster, das sich an die Felswand klammert, ist ein architektonisches Meisterwerk, das man unbedingt gesehen haben muss. Nach der Besichtigung und der



Verkostung von Loukoumes, die von den Mönchen angeboten werden, führt der Panoramaweg am Bergkamm entlang und bietet atemberaubende Ausblicke auf das tiefblaue Meer bis zu Sophias Taverne im einsamen Weiler Asfodolitis. Option: Weiterwanderung nach Aegiali + 2Std

Bei einer gemeinsamen Gesangseinheit können wir uns wunderbar entspannen.

T5 Die Dörfer im Hinterland

Unterkunft : Pension Verpflegung : F/-/A

Wanderzeit 3-4 Std ↑ ↓ 400m

Nach dem morgendlichen Qi Gong geht's auf ins Hinterland. Wir starten direkt von unserer gemütlichen Pension in nordöstlicher Richtung. Ein wunderschöner Saumpfad führt uns durch malerische Terrassen zum hochgelegenen Dorf Tholaria. Von hier aus wandern wir auf einem schönen Balkonweg mit atemberaubendem Blick auf die Bucht hinunter zur Kirche von Epanochori, der ideale Platz für ein Püschchen. Weiter geht es durch Terrassen und Felder bis zum Weiler Stroumbos mit einigen restaurierten Häusern. Der weitere Weg führt uns zurück zum Aegiali-Strand.

Wir lassen den Tag mit Gesang ausklingen.



T6 Zum verlassenen Kloster Agios Theologos – Stavros

Wanderung: 4 – 6 Std. ↑ ↓ 500-750 m (je nach Variante)

Unterkunft : Pension Verpflegung : F/-/A

Am Morgen vor unserem Frühstück genießen wir gerne noch eine Einheit Qi Gong. Unsere Wanderung führt uns durch ein wunderschönes, grünes, olivenbestandenes Tal und über einen breiten, malerischen Pflasterweg zum charmanten Bergdorf Langada. Hier werden die wunderbaren ätherischen Öle aus heimischen Wildkräutern hergestellt. Der idyllische, grüne Pfad führt uns über Terrassen und landwirtschaftliche Felder zum verlassenen Kloster Ag. Theologos. Eine Oase des Friedens mit Blick auf den Gipfel Krikelos, wo wir uns eine Auszeit gönnen. Option + 1,5 h: Wanderung zur Stavros-Kapelle. Gigantischer Balkonpfad über dem Meer mit atemberaubenden Ausblicken, die uns den Alltag für einen Moment vergessen lassen. Ausklang des Tages am Strand beim Mantra-Singen.

T7 Chora – Katapola – Santorin – Ammoudi

Wanderzeit: 2 Std ↓ 300 m Fähre: 1h15 Std

Unterkunft: Pension mit Pool für 2 Nächte. Verpflegung: F/-/A

Heute geht es zurück nach Santorin! Je nach Abfahrtszeit der Fähre, haben wir nach dem Qi Gong noch Zeit für eine wunderschöne kurze Wanderung von der Chora runter zum Hafen Katapolas. Auf Santorin angekommen können wir nochmal über die ganze Caldera bis zum charmanten, einstigen Hafen Ammoudi laufen. Singen am Pool oder auf der Caldera vor unserem letzten Abendessen.

Tag 8 Gia sou! Auf Wiedersehen!

Transfer : 30 min Verpflegung : /-/-

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

Da die meisten Flüge vor der Frühstückszeit abgehen, ist das heute nicht mit eingeplant. Wer später fliegt, kann es gern noch dazu buchen. Im Zimmer besteht selbstverständlich die Möglichkeit, sich einen Tee oder Kaffee zuzubereiten. Ansonsten gibt es das Angebot auch am Flughafen. Sammeltransfer zum Flughafen.

! Änderungen vorbehalten! Je nach Wetterbedingungen und Fahrzeiten behalten sich die Reiseleiter das Recht vor, das Programm den Umständen anzupassen.

! Die Fahrpläne der griechischen Fähren können kurzfristig geändert werden, worauf wir leider keinen Einfluss haben. In diesem Fall wird das Programm so gut wie möglich angepasst.

Abkürzungen: Frühstück F - Abendessen A

Datum und Preise

Datum	Gruppengröße	Doppelzimmer/pro Person	Einzelzimmer
13.09.-20.09.2025	7 - 14 Teilnehmer	1.470,-€	1790,-€

Einzelzimmer: stehen begrenzt zur Verfügung. Bitte vor der Buchung anfragen. Ansonsten kann ein Doppelzimmer zur Einzelnutzung gebucht werden.

1/2Doppelzimmer: Sie reisen allein und möchten ein Doppelzimmer teilen? Sollte bei der Buchung 4 Wochen vor der Reise kein/e Zimmerpartner/in gefunden werden, so fallen die Kosten des Einzelzimmerzuschlags an.

Flüge: : zum Bsp. Sky Express Flug von München nach Santorin via Athen. <https://flights.skyexpress.gr/en/select>

Hinflug: 13:00 – 16:35 20:20 – 21:15

Rückflug: 08:30 – 09:25 10:20 – 12:00

Falls ihr früher anreist oder noch ein paar Tage anhängen möchtet, sind wir gern bei der Organisation behilflich.

Versicherung: Wir empfehlen Ihnen eine Reiseversicherung abzuschließen (z. B. eine Reiserücktrittskosten-, Abbruch- und Auslandskrankenversicherung, die Covid einschließt). Falls Sie noch keine haben, können Sie hier spätestens bis 30 Tage vor Reiseeintritt, eine abschließen. [Reiseversicherung](#).

Zahlungsmodalitäten: Die Zahlung von 20% ist nach Bestätigung der Buchung fällig. Der Restbetrag wird spätestens 28 Tage vor Reisebeginn fällig. Sie können die Zahlungen per Banküberweisung oder Kreditkarte (Gebühr +2%) vornehmen. Die Reisebestätigung und Unterlagen werden per Email versendet.

Im Reisepreis enthalten

- Deutscher Tourguide (griechischsprachig)
- Deutscher Qi Gong-Singlehrer
- Qi Gong & Singstunden laut Programm
- 7 x Übernachtung/ 6 x Frühstück
- 6 x Abendessen (außer Tag 1,8)
- Sammeltransfer Flughafen-Hotel-Flughafen Tag 1/8
- Transfer (Taxi, Fähre, Privatbus, Linienbus) laut Programm
- Sicherungsschein
- Übernachtungssteuer

Im Reisepreis nicht enthalten

- Flug nach/ab Santorini (wir sind gerne behilflich)
- Reiseversicherungen
- Trinkgeld
- Eintritte zu den Sehenswürdigkeiten
- Getränke
- Aufpreis bei Einzelreise
- alles was nicht unter der Rubrik «im Reisepreis enthalten» aufgeführt ist

Bonus-Angebot mit Christian

Es besteht die Möglichkeit zu individueller Einzelarbeit mit Christian. Private Qi-Gong Stunden mit genau für sich selbst passenden Übungen, oder Coaching zu gerade „anstehenden" Lebensthemen.

Ausgleich hierfür: 60 Min - 80,-€, (nicht im Reisepreis enthalten)