YOGA WEGE

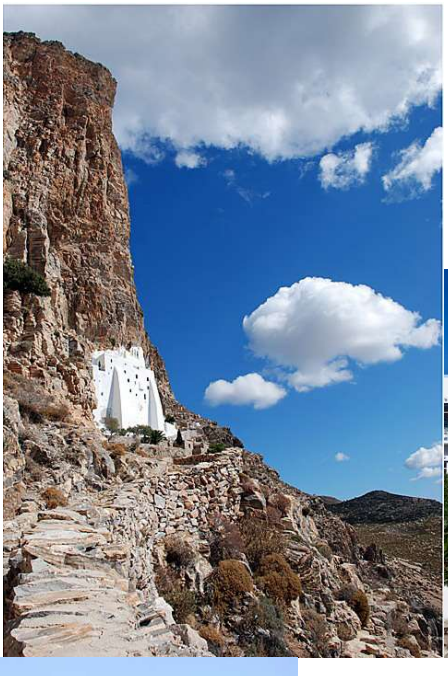
FERIEN in Griechenland
auf der Insel Amorgos

Anreise: 04.04. - 06.04.2025

Montag, 07. April – Mittwoch, 16. April 2025

Rückreise: 17.04.2025

Rolf Müller
Postanschrift: Wendgräben 24, 14776 Brandenburg
Tel. 0151- 20780944
E-Mail: info@yogawege.net
www.yogawege.net



Yogaferien auf der Insel Amorgos

ΑΜΟΡΓΟΣ

Wie schon seit vielen Jahren bieten wir im Frühjahr 2025 eine Reise auf die Insel Amorgos an.
Seit Ostern 2007 ist der Fährverkehr in Griechenland festgelegt worden. Außer am Samstag fährt täglich um 17.30 Uhr eine Fähre von Piraeus nach Amorgos und erreicht die Insel am späten Abend. Auch am Samstag ist die Anreise möglich. Zunächst mit einer frühen Fähre nach Naxos reisen und mit der Skopelitis (Regionalverkehr) von Naxos nach Amorgos fahren.
Von Amorgos nach Piraeus gibt es nunmehr täglich morgens eine Fähre, die nach Athen übersetzt und jeweils um 15.00 in Piraeus anlegt. Bei der Rückreise ist zu beachten, dass die Blue Star Naxos sonntags nicht fährt.

Eine individuelle An- und Abreise ist problemlos zu regeln. Wer früher kommt oder länger bleiben möchte, kann seinen eigenen An- bzw. Abreisetag wählen.
Die Fährtickets können online bei ferryscanner.de gebucht werden.
Die Hotelreservierung in der Askas Pension erledigen wir. Sollte eine Übernachtung in Athen gewünscht werden, empfehlen wir, in Piraeus ein Zimmer zu buchen.

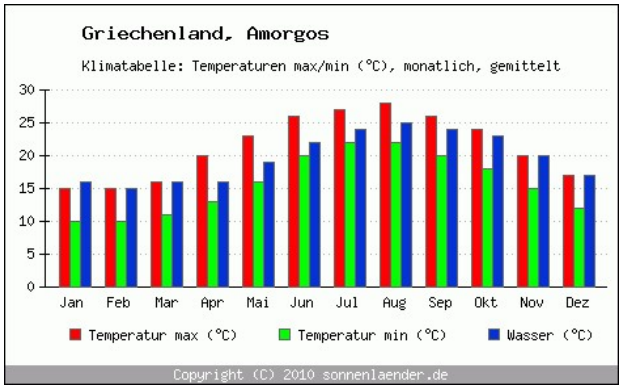
Die Buchung des Fluges bleibt dem Teilnehmer selbst überlassen. Beim Hinflug sollte man bis spätestens 15.00 Uhr in Athen gelandet sein – die Flugzeiten müssen sich nach den Fährzeiten richten. Bei Buchungsproblemen helfen wir gerne weiter.

Über die Insel
Der Name Amorgos entstand durch die seltene Farbe „Murgo“, die zur Herstellung von königlichen Gewändern produziert wurde. Daneben trägt die Insel auch den Namen „Mirowolo“, die Wohlriechende, da auf der Insel eine Vielzahl duftender Heilkräuter wächst.
Amorgos ist die östlichste Kykladeninsel, 230 km von Athen entfernt. Diese Randlage ist die Ursache dafür, dass der Tourismus auf dieser Insel längst nicht so ausgeprägt ist, wie auf den anderen Kykladeninseln. Amorgos ist in zwei Siedlungsgebiete unterteilt, welche durch einen regelmäßigen, mehrfach täglich fahrenden Busverkehr verbunden werden. Bevorzugt legen die Schiffe aus Athen im südwestlichen Teil der Insel, bei Katapola an, so dass der andere Inselteil (Aegiali) schwerer zu erreichen, aber auch ruhiger ist.
In Aegiali, dem größten Ort des nordöstlichen Inselteils, liegt der zweite Hafen von Amorgos. Aegiali besitzt die schönsten Strände der Insel. Die Landschaft hat in diesem Inselteil die unterschiedlichsten Gesichter.
Zu erreichen ist die Insel von dem Athener Hafen Piräus aus. Für die Anreise benötigt die „Blue Star Naxos“ acht Stunden.

Die östlichste Kykladeninsel
Amorgos ist eine, wie schon erwähnt, die weniger bekannte, da abseits gelegenere Kykladen-Insel. Es gibt dort keinen Flughafen und die Dörfer sind autofrei. Eine Fährverbindung mit Athen besteht im Frühjahr und Herbst meist nur sechsmal pro Woche, weshalb sich der Tourismus in angenehmen Grenzen hält. Dies gilt jedoch nicht für die Sommermonate, dann ist auch Amorgos ein nationales und internationales Reiseziel. Zu Ostern ist zu beobachten, wie die ansässigen Lokale und Geschäfte ihren Winterschlaf beenden, um im Oktober die Türen nach und nach wieder zu schließen. Seit vielen Jahren beginnt und endet die Saison mit der „Yoga-Parea“ – der Yogagruppe.

Amorgos, eine Insel die sich entschieden hat
Im Reiseführer „Kykladen“ von Eberhard Fohrer heißt es, Amorgos sei ein Beispiel dafür, wie schnell eine als Geheimtipp gehandelte Insel sich durch den Tourismus verändern kann. Vor einigen Jahren haben sich die Bewohner der Insel jedoch dazu entschlossen, den „weichen Tourismus“ zu fördern. Von verschiedensten Straßenbauprojekten zur Erschließung abgelegener Regionen wurde aufgrund der zu schützenden Natur Abstand genommen. Ferner soll Amorgos nun keinen Flughafen bekommen.
Im Hinblick auf die Möglichkeiten, welche die Insel Amorgos in Zukunft im Vergleich mit anderen Kykladen-Inseln haben könnte, wurde von der Förderung des Massentourismus glücklicherweise Abstand genommen. Gefördert werden sollen die Interessen der „Alternativszene“, Ruhesuchender und Wanderer.

Amorgos im April
Das Wetter gestaltet sich auf den Kykladen-Inseln zu dieser Zeit eher wechselhaft. Manchmal ist es heiß, daneben gibt es auch kühl-regnerische und teilweise windige Abschnitte. Die jeweilige Wetterlage ist jedoch meist nicht von Dauer. Die durchschnittliche Wassertemperatur liegt bei ca. 17° C. Die meisten Blumen, Kräuter, Sträucher und Bäume stehen nun in der Blüte. Das Hotel Askas hat in jedem Zimmer eine auf „heizen“ oder „kühlen“ einstellbare Klimaanlage. Der Übungsraum besitzt einen Holzfußboden, ist fußwarm. In jeder Jahreszeit (auch im Juli und August) ist es sinnvoll, eine wirklich wärmende und auch vor Wind schützende Jacke mitzunehmen.



Büchertip
„Kykladen“ in 12. Auflage (Reiseführer von Eberhard Fohrer im Michael Müller Verlag.
Wanderkarte von Anavasi (Anavasi Amorgos)

Verpflegung
Zahlreiche Supermärkte und Tavernen sichern den Grundbedarf. Die Preise in den Geschäften sind höher und diejenigen in den Tavernen niedriger als in Deutschland. Ein Griechischer Salat kostet z.B. 8 €.

Übungsraum
Je nach Wetterlage üben wir auf der Dachterrasse der Pension Askas oder in dem neuen Übungsraum der Pension. Beide bieten einen optimalen Rahmen für die Körperarbeit, das Entwickeln des Atems und das Erlernen grundlegender Mediationstechniken.

Autovermietung
In Aegiali bietet das Hotel Askas sehr günstig Zweiräder an. Autos sind ab 25 € am Tag zu bekommen.

Kinder
Die Kursgebühr für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren, die sporadisch oder kontinuierlich am Unterricht teilnehmen wollen, beträgt 8,00 € pro Unterrichtseinheit (90 Minuten). Die Abrechnung erfolgt am Ende des Kurses.

Bargeld/Wertsachen
In Aegiali gibt es drei EC-Automaten. Nicht alle EC-Karten werden von diesen Automaten akzeptiert. Deshalb ist es von Vorteil bei dieser Reise eine Kreditkarte mitzunehmen (Visa, American Express...). Ansonsten kann auch Geld bei der Bank in Katapola abgehoben werden. **In Athen ist Vorsicht geboten!** Keine größeren Bargeldbeträge in der Hosentasche oder Handtasche aufbewahren. Am besten Bargeld und wichtige Dokumente in einem **Brustbeutel** unterbringen und unsichtbar bei sich tragen. Vor der Reise am besten eine **Kopie** des Ausweises anfertigen und dem Gepäck beilegen.

Pension Askas
Die Pension Askas ist 100 Meter vom zentralen Strand und nur 5 Minuten vom Hafen von Aegiali entfernt. Es gehört zu der Kategorie A und bietet 18 Zimmer (Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer). Alle Zimmer verfügen über WC mit Dusche, Balkon oder Veranda, Kühlschrank und Klimaanlage. Die meisten von ihnen haben einen Blick auf das Meer, die anderen bieten eine Aussicht auf die Dörfer Aegiali und Langada und der Bergkette Krikelos.

Ausstattung: kostenloser Transport vom / zum Hotel, Dachgarten, Internet Service, Frühstück, Restaurant, Parkplatz, Empfang, Autovermietung, Wäscherei.
Zimmerausstattung: Balkon (Meerblick oder Berge), Klimaanlage mit Heizfunktion, TV (auch deutsche Kanäle), Safe, WC, Dusche, Fön, Kühlschrank

Ein Mietwagen kann ab 25 € pro Tag jederzeit angemietet werden.

Pension Askas

Zimmerpreise	pro Tag	11 Tage (06.04. – 17.05.2025)	pro Person
Einzelzimmer	40 €	440 €	440 €
Doppelzimmer	55 €	605 €	302 €
Dreibettzimmer	65 €	715 €	238 €

Ein Kind unter 2 Jahren zahlt 5 € pro Nacht und Person für ein Babybett.
Ein älteres Kind oder Erwachsener zahlt 10 € pro Nacht und Person für ein Zustellbett.

Yoga
Yogaunterricht: **270 € (Gruppe 1 oder 2)**
Hinzu kommt eine Pauschale für Auslagen (30 €).
Wird die Reise ohne Yoga gebucht werden lediglich die 30 € an Auslagen berechnet.

Kosten-Beispiel:	
11 Übernachten im DZ mit Frühstück:	379,00 €
(Sonntag, 06.04. – Donnerstag, 17.04.2025)	
für das Yoga und Auslagen	300,00 €
Summe	**679,00 €**
Einzelzimmerzuschlag	138,00 €

Kursablauf

Anreise: Freitag, 04.04. - Sonntag, 06.04.2025

10 Tage	**Gruppe 1**	**Gruppe 2**
Montag, 07.04.2025	15.00 – 16.45 Uhr (Asana)	17.00 – 19.00 Uhr (Asana)
Dienstag, 08.04.2025	09.00 – 10.45 Uhr (Asana) 11.00 – 12.00 Uhr (Pranayama)	15.00 – 16.45 Uhr (Asana) 17.00 – 18.00 Uhr (Pranayama)
Mittwoch, 09.04.2025	15.00 – 16.45 Uhr (Asana) 17.00 – 18.00 Uhr (Pranayama)	09.00 – 10.45 Uhr (Asana) 11.00 – 12.00 Uhr (Pranayama)
Donnerstag, 10.04.2025	09.00 – 10.30 Uhr (Asana)	10.30 – 12.00 Uhr (Asana)
Freitag, 11.04.2025	09.00 – 10.30 Uhr (Asana) 10.30 – 11.00 Uhr (Pranayama)	11.00 – 13.00 Uhr (Asana) 13.15 – 14.15 Uhr (Pranayama)
Samstag, 12.04.2025	15.00 – 16.45 Uhr (Asana) 17.00 – 18.00 Uhr (Pranayama)	09.00 – 10.45 Uhr (Asana) 11.00 – 12.00 Uhr (Pranayama)
Sonntag, 13.04.2025	15.00 – 16.45 Uhr (Asana) 17.00 – 18.00 Uhr (Pranayama)	09.00 – 10.45 Uhr (Asana) 11.00 – 12.00 Uhr (Pranayama)
Montag, 14.04.2025	09.00 – 10.30 Uhr (Asana) 10.30 – 11.00 Uhr (Pranayama)	11.00 – 13.00 Uhr (Asana) 13.15 – 14.15 Uhr (Pranayama)
Dienstag, 15.04.2025	09.00 – 10.45 Uhr (Asana) 11.00 – 12.00 Uhr (Pranayama)	15.00 – 16.45 Uhr (Asana) 17.00 – 18.00 Uhr (Pranayama)
Mittwoch, 16.05.2025	10.30 – 12.00 Uhr (Asana)	09.00 – 10.30 Uhr (Asana)

Abreise: Donnerstag, 17.04.2025

Gruppe 1:

Basis und Mittelstufe

Diese Stunde ist zwischen der Yogastunde „Basis“ und „Mittelstufe“ angesiedelt. Anfänger mit guten Vorkenntnissen sowie die schon erfahrenen Teilnehmer der Mittelstufe sind uns in dieser Übungsstunde willkommen. Einsteiger können sich inspirieren lassen von der Vielfalt der Übungen und erhalten die für sie notwendigen Yoga-Grundlagen, da in jeder Stunde wichtige Basisübungen durchgeführt werden. Damit jeder Teilnehmer dort abgeholt wird, wo er gerade ist, verweisen wir bei anspruchsvolleren Übungen stets auf leichtere Alternativen. Der individuelle Umgang mit Teilnehmern ist in dieser Stunde von besonderer Bedeutung. Tatsächlich ist der Lernerfolg für einen Anfänger in einer gemischten Gruppe weit größer als in einer homogenen Anfängergruppe.

Gruppe 2:

Mittelstufe (1 – 3 Jahre Yogaerfahrung)

Für alle diejenigen Übenden, welche in der Basisarbeit gefestigt sind, finden in dieser Stunde den geeigneten Unterricht für progressives Fortschreiten. Selbstverständlich sind die Übungen am Teilnehmer orientiert. Zum einen sollte sich zunächst das Yoga dem Menschen anpassen, doch entscheidend ist, dass der Mensch den Schritt der eigenen Veränderung vornimmt. So werden in dieser Stunde zunehmend allgemein bekannte Yoga-Übungen praktiziert. Die Dichte der Übungen und der Facettenreichtum der Erklärungen erfordern eine entsprechende Durchlässigkeit des Körpers sowie die Fähigkeit zur Konzentration.

An- und Abreise

Fähre
Die Überfahrt ist mit der Blue Star Naxos oder Blue Star Paros geplant. Die Blur Star Schiffe besitzten einen gehobenen Komfort. Selbst bei Sturm der Windstärke 10 ist das Reisen mit diesem Schiff noch erträglich. Außerdem sind die Blue Star Schiffe pünktlich, zuverlässig, sauber, preiswert, groß und sicher.

Erwachsene zahlen ca. **52,00 €** (Economy-Ticket) für eine Fahrt von Piraeus nach Amorgos.
Für die Anreise ist es möglich eine Kabine zu buchen. Eine voll besetzte 4 Bett-Kabine kostet etwa 83 € pro Person. Mit dem Kabinenticket kann der 1. Klasse-Bereich des Schiffes genutzt werden.

Die Fährtickets können auf der Webseite https://www.ferryscanner.com gebucht werden.

- Kinder von 0 – 4 Jahren sind in der Touristenklasse kostenlos.
- Kinder von 4 – 10 Jahren erhalten für das Economy-Ticket 50 % Ermäßigung.
- In einer Kabine erhalten Kinder von 0 - 10 Jahren bis zu 50 % Ermäßigung.

Die Getränke und das Essen am besten mitbringen, da die Preise auf der Fähre sehr hoch sind.
Die Fährverbindungen von Piraeus nach Amorgos und von Amorgos nach Piraeus haben alle einen Zwischenstop auf den Inseln Naxos und Paros. Die Fährpreise betragen von dort etwa 12 bis 25 € pro Fahrt.

Die Insel Amorgos besitzt zwei Häfen. Der Hafen Amorgos/Katapola liegt eine Autostunde entfernt von Aegiali. Vom Hafen aus werden wir mit dem Hotelbus zur Pension Askas gefahren.

Anreise von Athen nach Amorgos (Piraeus - Amorgos)	
	ganzjährig
	Blue Star Naxos oder Blue Star Paros (diese Fähren haben Zwischenstation auf Paros und Naxos)
Montag	17.30 – 01.10 Uhr Piraeus – Amorgos/Aegiali
Dienstag	17.30 – 02.50 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola
Mittwoch	17.30 – 01.10 Uhr Piraeus – Amorgos/Aegiali
Donnerstag	17.30–02.00 Uhr Piraeus – Amorgos/Aegiali
Freitag	17.30–02.00 Uhr Piraeus – Amorgos/Katapola
Samstag	keine Fähre
Sonntag	17.30–02.50 Uhr Piraeus–Amorgos/Katapola

Abreise von Amorgos nach Athen (Amorgos – Piraeus)		
	ganzjährig	**15.04. - 15.10.2024**
	Blue Star Naxos oder Blue Star Paros (diese Fähren haben Zwischenstation auf Paros und Naxos)	**Seajets/Katamaran**
Montag	06.00 – 15.00 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus	13.30 – 20.55 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Dienstag	06.55 – 15.00 Uhr Amorgos/Egiali – Piraeus	13.30 – 20.55 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Mittwoch	06.00 – 15.00 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus	13.30 – 20.55 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Donnerstag	06.55 – 15.00 Uhr Amorgos/Egiali – Piraeus	13.30 – 20.55 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Freitag	06.55 – 15.00 Uhr Amorgos/Egiali – Piraeus	13.30 – 20.55 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus
Samstag	06.00 – 15.00 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus	13.30 – 20.55 Uhr Amorgos/Katapola–Piraeus
Sonntag		13.30 – 20.55 Uhr Amorgos/Katapola – Piraeus

Auch Santorini und Mykonos können angeflogen werden, da ab dem 15. April täglich eine Fähre zwischen Santorini und Amorgos sowie Mykonos und Amorgos verkehrt.
Diese Fähre ist ein Katamaran und ist nicht bei starkem Wind zu empfehlen. In diesem Fall könnte die An- und Abreise mit einer Großfähre über Naxos erfolgen.

täglich	14.00 – 15.15 Uhr Santorini – Amorgos/Katapola	13.30 – 14.45 Uhr Amorgos/Katapola – Santorini
täglich	11.10 – 13.15 Uhr Mykonos – Amorgos/Katapola	15.00 – 17.05 Uhr Amorgos/Katapola – Mykonos

Flug nach Athen
Die Buchung eines Fluges überlassen wir den Teilnehmern. Die Flugzeiten sollten sich nach den Fährzeiten richten.
Der Hinflug sollte bis spätestens **15.00 Uhr** in Athen angekommen sein, um genug Zeit für den Transfer zum Hafen zu haben. Der Rückflug kann nicht vor **17.40 Uhr** liegen, da die Fähren von Amorgos erst um 15.00 Uhr in Piraeus ankommen. Das die Fähre erst um 15.30 Uhr ankommt ist keine Seltenheit!
Bei Buchungsproblemen helfen wir gerne weiter.

Flug nach Naxos, Paros, Santorini und Mykonos
Zu empfehlen ist es einen Flug auf die Insel Naxos, Paros, Mykonos oder Santorini zu buchen. Die Inseln werden gewöhnlich vom Athener Flughafen angeflogen.

An- und Abreise über Athen
Die Busfahrt oder die Fahrt mit der Metro vom Flughafen nach Piraeus dauert 1 ¼ Stunden. Der Bus fährt alle 20 Minuten und die Metro jede halbe Stunde. Dazu muss ein Fußweg von 10 Minuten zur Metro eingeplant werden. Es ist ratsam den Bus vorzuziehen. Ist wenig Zeit, dann fährt ein Taxi die Strecke in 45 Minuten.

- Bus X96 / alle 20 Minuten / 5 € / fährt direkt von der Flugankunftshalle los
- Metro Blaue Linie / alle 30 Minuten / 8 € / am Flughafen 10 Minuten Fußweg, Umsteigen in Monastiraki nach Piraeus, 5 Minuten Fußweg zur Fähre (über die Brücke laufen)
- Ein Taxi kostet bis zur Fähre 70,00 € / 45 Minuten

In unmittelbarer Nähe der Metrostation Piraeus befindet sich die Fähre zur Insel Amorgos (Blue Star Naxos).

Übernachten in Athen oder Piraeus
Empfehlen möchten wir ein Hotel in Pireaus, welches in der Nähe des Yachthafen gelegen ist.
Unmittelbar am Yachhafen befinden sich zahlreiche Lokale. In der Nacht ist dieser Stadtteil angenehm ruhig
Von der Metrostation Piraeus können die Hotels zu Fuß in ca. 10 Minuten erreicht werden.

Hotel Argo-Anita: http://www.hotelargoanita.com/

Αμοργός

A N M E L D U N G

Yogaferien auf der Insel Amorgos

Anreise: 04.04. - 06.04.2025

Montag, 07.04. – Mittwoch, 16.05.2025

Rückreise: 17.04.2025

Ich melde verbindlich folgende Person/en an:

_____

Name/Vorname

_____

Anschrift

_____

PLZ/Wohnort

_____

Telefon für die Reise **E-Mail**

O **Yogaferien mit Yoga** O **Gruppe 1 (Basis -Mittelstufe)**

O **Gruppe 2 (Mittelstufe)**

O **Yogaferien ohne Yoga**

Yogaunterricht: Gruppe 1 oder 2	270 €
Auslagenpauschale:	30 €
Summe	**300 €**

Pension Askas		**pro Tag**	**11 Tage (06.04. – 17.04.2025)**	**pro Person**
O	Einzelzimmer	40 €	440 €	440 €
O	Doppelzimmer	55 €	605 €	302 €
O	Dreibettzimmer	65 €	715 €	238 €
O	einfaches Frühstück	7 €		77 €
O	umfangreiches Frühstück	10 €		110 €

Ankunft Amorgos _____

Abreise Amorgos _____

Besondere Wünsche: _____

Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung in Höhe von 150,00 € pro Person

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

_____

Datum **Unterschrift**

Wir bitten, das Anmeldeformular ausgefüllt an uns zurückschicken und den jeweiligen Betrag bis **zum Anmeldeschluß (10.03.2025)** auf das Konto:

Kontoinhaber: Rolf Müller
Nr. 272755000, Commerzbank, BLZ160 400 00
IBAN: DE38 1604 0000 0272 7550 00
BIC CODE: COBADEFF

Verwendungszweck: Amorgos 2025

zu überweisen.

Rücktritt

Das Askas Hotel macht bei Rücktritt innerhalb von 14 Tagen vor Reisebeginn Stornogebühren in Höhe von 10 % des Gesamtunterkunftspreises geltend.

Stornierungen, die bis zu 8 Tage vor Anreisedatum erfolgen, werden mit 50 % des Preises aller Übernachtungen berechnet. Bei späteren Stornierungen wird der Gesamtbetrag fällig.

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens zehn Personen kann der Veranstalter bis 30 Tage vor Kursbeginn von der Durchführung zurücktreten. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch unvorhersehbare Umstände, die er nicht zu vertreten hat, erschwert, gefährdet oder stark beeinträchtigt wird. In einem solchen Fall werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

Haftung

Der Veranstalter ist zum Schadensersatz verpflichtet, sofern ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum während der Reise wird keine Haftung übernommen. Der Abschluss einer privaten Unfall- und/oder Reiseversicherung ist empfehlenswert. Hinsichtlich Pass-, Visa-, Zoll-, Devisen- und Gesundheitsvorschriften ist der Teilnehmer selbst verantwortlich.

Kleidung

Bitte bringen sie feste Schuhe, einen kleinen Rucksack (Wanderungen!!), Pullover, Regenkleidung und einen Sonnenhut mit.

Hilfsmittel

Die Hilfsmittel werden von Yogawege geliehen (eine Matte, eine Decke, ein Klotz, ein Gurt).

Information und Anmeldung:
Yogawege, Rolf Müller
Wendgräben 24, 14776 Brandenburg
Fon: (03381) 79 57 46
Mobil: (0151) 207 809 44
E-Mail: info@yogawege.net
www.yogawege.net