



„Wieder im Einklang mit sich und dem Meer“

Reise auf die Insel Samos
vom Montag, den 22. Mai – Dienstag, den 30. Mai 2017

mit

Barbara, Heidi, Lisa, Roswitha, Ursula, Uschi L., Uschi H.,
Sabine und Doris

Montag, 22. Mai - Ankommenstag

Flug über Athen, 15:30 Uhr, Ankunft auf Samos

Einkehr im Kafenion in Koumaradei zum „Samoswein“ trinken,
Weiterfahrt zu unserer Unterkunft „Sunflowers“ in Kampos, dort
beziehen wir unsere Zimmer.

Am Spätnachmittag gehen wir zum **Strand: Lied: „Spirit oft he Wind“**
anschließend **Willkommenskreis mit „Karten aussuchen“**.

Geschichte : „Eine Insel im See“

**Ritual: „Suche dir einen Stein und gib Altes, Schmerzhaftes,
Schweres ab...“** Jede Frau übergibt ihren Stein dem Meer, mit
Unterstützung der Frauen im Rücken.

Abendessen in Anna´s Taverne.

Dienstag, 23. Mai

Räuchern mit Salbei & Thuja.

Alter, bulgarischer **Frauentanz „Marie Mariko“**, dann Austausch bzgl.
dem Stein-Loslass-Ritual.

Texte: „Wenn die Seele nachkommt“ und **„Am Anfang war Raum“**

Aufgabe: Sich einen schönen Platz suchen...mit Zettel: **„Wer bin ich?“**

Nachmittag: nochmal **Tanz „Marie Mariko“**, dann Austausch zu
Gedanken **„Wer bin ich?“**

Fahrt zum Sandstrand Psili Amos...hier erst mal nackt baden...

Lied „Return Again“.

**Text über „Tiefenentspannung“ vor der Massage: 2 Frauen
massieren 1 Frau im Wechsel.** Danach **Austausch** und wir singen zum
Abschluss das Lied **„Return Again“** erneut...

Essen in Ormos, dem Hafendorf, bei Lekatis.



Mittwoch, 24. Mai

Räuchern mit griechischem Rosenharz.

Die Mitte widmen wir der „**Liebe & Zärtlichkeit.**“

Tanz : „Round and Round“, danach

Text aus Anam Cara: „Die Sprache der Berührung“ S.91ff.

Aufgabe: 2 Frauen treffen sich und sie berühren einander zärtlich Gesicht, Hände...etc. Wunden. Dabei sagen wir der anderen Frau, was **wir an ihr schön, besonders finden....**

Anschließend Zeit für sich.

Nachmittag: **Tanz „Enas Mythos“**. Wir tanzen **die Urspirale, das Mäandermuster**,- anschließend Austausch über „Berührungen“.

Wir fahren zum Balos Strand. Roswitha erlebt intensiven Prozess...

In Kapelle: **Text „Der Körper als Spiegel der Seele“** Anam Cara S. 65ff.

Lied : „Home is where my heart is“

Abendessen bei Anna.

Donnerstag, 25. Mai

Räuchern mit Lavendelduft

Tanz „An im Zmirot“ Thema Leichtigkeit, -Dank an Mutter Erde und Vater Himmel, anschließend Gesprächsrunde über gestrigen Tag.

Text: „Achtsamkeit“ aus Buch: Gelassen werden. Einstieg in den Tag.

Ausflug nach **Potami – Kapelle.**

Tanz“Marina“ (Tanz der göttlichen Schönheit) über Delphinmandala.

Wanderung in die Schlucht zu den Wasserfällen **in achtsamem Gehen und einem Wort.** **Text: „Zen des Gehens“**

oben angekommen: Picknick

Anschließend schreiben wir auf eine Papierblume, was ich loslassen möchte, oder um was ich bitten möchte und übergeben sie dem fließenden Wasser. Dann wandern wir zurück.





Danach gemütliches Frappe´ ...trinken!

Abschluss des Tages in **Potamikapelle** mit **Tanz „Marina“** und **Austausch im Kreis.**

Jede Frau zündet noch eine Kerze für sich selbst, für ihr göttliches Licht an.

Essen in **Trata**, einer Taverne in Ormos.

Freitag, 26.Mai

Räuchern mit Olivenharz

Tanz „ Zadik Katamar“ - Thema: Der Weise und der Narr

Gesprächsrunde. **Text von Thich Nhat Than, S. 30ff.“Nimm das Leben ganz in deine Arme“** **Thema Selbstliebe**

Reise in deinen Herzensgarten – Begegnung mit deinem inneren Kind. Zeit zum Nachspüren

Nachmittag: **Tanz „Zadik Katamar“** und Austauschrunde, bzgl. Herzensgarten und inneres Kind.

Ausflug und Wanderung in Olivenhain



Jede Frau sucht sich einen Baum, der sie anspricht....lässt sich dort nieder, umarmt ihn, spricht mit ihm oder lauscht in den Augenblick hinein....betrachtet ihr Kindheitsfoto und spürt ihrem Leben nach...

Austauschrunde /Abschluss des Tages: wir singen in der kleinen nahegelegenen Kapelle das **Lied „Mache Dich auf und werde Licht“**

Essen bei den 2 Brüdern in der Taverne Muses

Samstag, 27.Mai

Räuchern mit Rosenharz

Tanz:“Der Quellentanz“ – Verbinde dich mit Deiner Quelle, Deiner Kraft, Deinem Herzen Gesprächsrunde

Text von Thich Nhat Than: „Achtsamkeit & Heilung der Gefühle“

Übung: 2 Frauen sitzen sich gegenüber und schauen sich in die Augen, betrachten das Gesicht und umarmen sich in Achtsamkeit.

Text aus Anam Cara : „Das Gesicht“ S. 61 ,dann Austausch.

Wanderung nach Psili Amos, dem Sandstrand. Dort essen wir zu Mittag in der Taverne Fillos oberhalb der Taverne.

Baden und Relaxen am Meer.

Geschichte „Die Steinpalme“ aus „Wieviel Farben hat die Sehnsucht“ von Pet Partisch

Anschließend Gestalten mit weißem Ton: **„Spüre in dich hinein, in dein Herz, in dein Inneres...das dich immer wieder durch schwierige Zeiten gehen lässt...und forme ein Symbol für Deine Kraft.“**

Lied „Return Again“ - Austauschrunde - Quellentanz

Essen in Limnionas



Sonntag, 28.Mai

Räuchern mit Olivenharz

Tanz „To Perigali“ Thema: Wir sind mit Allem verbunden...wir laden auch unsere Mütter und Großmütter dazu ein und tanzen erneut... Wir spüren der Heilung und Verbindung nach. Austauschrunde.

Ziehen einer **„Göttinnenkarte“** mit einem individuellen Anliegen, bzw. Frage Zeit für sich selbst...

Nachmittag: **Lied „Take me Away“** und Gesprächsrunde

Wanderung zur alten Mühle und Zitronen/Orangenhain

Text: „Meditation über Mandarinen und Achtsam essen“ aus „Ich pflanze ein Lächeln“ von Thich Nhat Than

Übung: Wir essen zu dritt eine Orange in Achtsamkeit ... Austausch
Danke an Mutter Erde und das Universum

Essen in Balos



Montag, 29.Mai

**Mandala mit Granatapfelblüte, mit Pomander „Lady Portia“
reinigen, Tanz „ Léor Chiyuchech“ 2x tanzen und Granatapfelblüten
betrachten....ein 3.Mal tanzen... Gesprächsrunde**

Text: „Der Löwenzahn hat mein Lächeln“ von Thich Nhat Than

**Aufgabe: „Gestalte ein Blatt Papier für dich, als Symbol, was du aus
dieser Woche mitnehmen möchtest....schreibe , male, klebe eine
Collage...was immer du möchtest...“**

Nachmittag: Picknick in der Natur unterm Olivenbaum, nahe des
alten Steinwegs.

Lied „Tva Mena“ und Austauschrunde bzgl. der Bilder / Collagen

Ausflug nach Platanos hoch. Wir besuchen das Atelier eines
griechischen Künstlers und genießen eine Erfrischung bei herrlichem
Ausblick.

Essen bei Anna.

Dienstag, 30.Mai

Beim Frühstück schenkt Heidi jeder Frau ein rotes Herz aus Glas,
danach packen wir unsere Koffer und treffen uns um 14 Uhr am
Sandstrand zum Abschlussritual: in
unserer **Mitte liegt ein orangefarbenes Tuch mit Delphinen...Wir
verbinden uns mit unserem Herzen und schälen gemeinsam eine
Orange. Jede Frau gibt eine Frucht an eine Frau mit einem Wunsch
und Segen weiter. Aus dieser Fülle heraus, spüren wir, was wir gerne
an die Erde abgeben möchten. Wir suchen uns ein individuelles
Symbol, einen Stein, Holz, , Sand, Frucht, Seegras...formulieren
unsere Bitte laut und geben es zur Transformation an die Erde, bzw.
Wasser. Alle Frauen unterstützen einander dabei....(mit Lied Tva
Mena im Hintergrund)**

Anschließend Baden oder Verweilen im/am Meer.

Abschluss- Austauschrunde: Jede Frau erzählt was sie mitnimmt, was ihr wichtig ist, - malt ein Symbol in den Kreis im Sand und zieht einen Zettel mit Gedanken von D.Rinpoche.

Wir umarmen uns zum Abschied.

Fahrt nach Pythagorion und Essen am Hafen.

Abflug um 21:30 Uhr ...vorher noch ein paar Tänze am Flughafen!





Danke Euch allen für die schöne Zeit – von Herzen.

Doris