



„Tauche ein – in den Augenblick, in Dich und das Meer“

Reise auf die Insel Samos

vom Dienstag, den 8. Mai – Dienstag, den 15. Mai 2018

mit

Barbara, Roswitha, Uschi , Marlies, Gerlinde, Ines,
Evelyn und Doris

Dienstag, 8. Mai - Ankommenstag

Flug frühmorgens direkt nach Samos, Ankunft ca.9:40 Uhr
Einkehr im Kafention in Koumaradei zum „Frappe“ trinken,
Weiterfahrt zu unserer Unterkunft „Sunflowers“ in Kampos, dort
beziehen wir unsere Zimmer,-
Mittags Salat essen bei Babis am Strand und ankommen...

Am Spätnachmittag gehen wir zum **Strand: Lied: „Take me away“**
anschließend **Willkommenskreis mit „Karten aussuchen“**, -
Kontakt zum Meer spüren, bei sich ankommen und in der Gruppe...

**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.

Mittwoch, 9.Mai

erstes, gemeinsames Frühstück, danach Treffen im Kreis:
Räuchern mit Olivenharz,- Mitte Thema „Schritte“ (siehe Karte)
Lied: „Take me Away“
Tanz: „Fire, Water, Earth & Air“, Thema 4 Himmelsrichtungen,
4 Jahreszeiten, 4 Elemente **Austausch:** „Wie ging´s Dir mit dem
Stein- Loslass- Ritual von gestern am Meer? Wie fühlst du dich jetzt?“
Texte: „Pausen – Innehalten“
Aufgabe: Sich einen schönen Platz suchen, eins werden mit der Natur
und dem Augenblick...**mit Zettel, „Ich bin“** ...schauen, was kommt...
**Text: Zen-Geschichte aus Büchlein:“ Geh langsam, wenn du es eilig
hast“** - „Komm in die Stille“

Nachmittag: **Tanz „O ipnos se tilixe“** , „**Wie ein Baum atmen“**
Austauschrunde zum Vormittag und Gedanken „Ich bin“

Spürübung mit den Füßen, Kontakt zur Erde...im Sitzen, im Stehen, Gehen...mit dem „Fußstein“

Nochmal Tanz „O Ipnos se tilixe“

...verbunden mit vielen Frauen im Herzen



Donnerstag, 10. Mai

Räuchern mit Duft „Bergwind“, eingefächelt mit Adlerfeder

Tanz : „Tzadik Katamar“, - Der Weg des Weisen und der Närrin
Austauschrunde

Text : „Innehalten“ (im Alltag)

Aufgabe: 2 Frauen treffen sich und **sie massieren sich die Füße**

...suchen sich dafür einen herrlichen Platz nach eigenen Wünschen aus... Anschließend Zeit für sich.

Nachmittag: Wir treffen uns, nehmen Essen mit und fahren zum alten Weg...dort sitzen wir erst mal unterm Olivenbaum und machen ein Picknick.

Tanz „Enas Mythos“. Wir tanzen **die Urspirale, das Mäandermuster,**-
Gehen unseres eigenen Weges.

Text „Zu Fuß“ aus Gelassenwerden und Gedanke von P.Coelho:
„Langsamkeit“...danach **Anregung: „Spüre in deine Füße, gehe deinen Rhythmus, komm bei dir selbst an...“** und wir gehen den alten, eingewachsenen Weg bis zur alten Steinbrücke.

Hier **visualisieren wir das Wasser, erfrischen uns innerlich...**und gehen wieder zurück zum Olivenbaum,- anschließend gemeinsamer Austausch.



Fahrt zum Sandstrand Psili Amos...hier erfrischen wir uns im Meer...

Tanz „Enas Mythos“ Thema Leichtigkeit, - Dank an Mutter Erde.

Geschichte des zufriedenen Fischers, (aus dem Buch: „Das Cafe am Rande der Welt“) Reflektieren über: „Was möchte ich mehr leben, verwirklichen? Was schiebe ich auf später? Was möchte ich noch gerne tun, sein?“

Lied: „Return Again“

Abschluss- Sand- Mandala am Strand : Jede Frau gestaltet, malt...ihre Träume, Kreativität,- was sie gerne leben möchte, in den Sandkreis.

Essen bei Anna,- wir haben getanzt, gelacht, schön gegessen und getrunken...



Freitag, 11.Mai

Einfächeln mit Duft Pomander „Lady Portia“

Lied „Return Again“

Text: „Ich schlief und träumte...“

Austauschrunde bzgl. Vortag

Text: „In den Mokassins eines Anderen gehen“

Tanz: „Erev Shel Shoshanim“...zuerst in der Gruppe, dann zu zweit,- mit abwechselnder Führung.

Ausflug nach Kastania,- zur Wasserquelle. Jede Frau schöpft sich hier Wasser und wir machen unter der großen Kastanie Picknick m. Kaffee



Weiterfahrt nach Potami zur herrlich gelegenen Kapelle am Meer.

Tanz „Marina“ - Tanz der göttlichen Schönheit...beim Tanzen kreisen weiße Möwen über uns... dann gehen wir in die Kirche hinein.

Text: „Licht“ und „Jeder Tag ist eine Reise“ aus Anam Cara.

Jede Frau zündet für sich eine Kerze an, ihr eigenes Herzenslicht.
Wir singen zusammen das **Lied: „Light of the World“**



Wanderung in die Süßwasserschluft... Jede Frau geht allein, spürt in sich hinein...später legen wir ein **Herzblatt auf's Wasser**, mit einem Herzensanliegen - und ziehen bei unserer Abschlussrunde an der alten Kapelle noch eine Herzkarte....

Rückfahrt nach Kampos, Essen bei Babis am Strand.

Samstag, 12.Mai ...es ist heute windig...

Räuchern mit Rosenharz

...oben auf der kleinen Terrasse, mit herrlicher Aussicht!

Text: „Wie ein Blatt haben wir viele Stiele“

Tanz „Enas Mythos“ – Reise in deinen Herzensgarten,- Begegnung mit Deinem Krafttier. Aufgabe: Forme aus Ton, was dich im Herzen während der Herzensreise berührt hat,- als Symbol deines Herzenslichtes.

Nachmittag: **Lied : „Home is, where my heart is“**

Austauschrunde über die „Herzensreise „ und die Tonfigur

Tanz : „Quellentanz“

Essen in der Taverne in Limnionas am Meer.





Sonntag, 13.Mai

Frühstück mit Spanakopita und Orangenpita von Vivi ...hmmm

Ausflug mit Prodromo & Boot

Anregung: „Du fährst auf deine Insel des Glücks und nimmst 3 „Dinge“, Qualitäten...mit“

Ankunft am Prodromo´s Bucht und Haus,- Begrüßung mit Ouzo.

Wanderung zum Kloster Agios Jioannis : Wir gehen durch das Tor zur Kirche,- hier **entzünden wir eine Kerze** für uns. Danach versammeln wir uns vor der Kirche, fächeln uns den Duft Lady Portia ein und tanzen den **Quellentanz**...mit unseren Müttern, Großmüttern, Freundinnen, Schwestern, **für den Frieden auf der Erde.**

Dann legen wir unsere „Dinge, Qualitäten...“ in die Mitte und ziehen eine Göttinnenkarte.

Text : Desiderata - Abschied vom Kloster



Rückkehr zu Prodromo's Haus ...herrliches Essen mit Fisch, Hähnchen, Patates, Salat, Wein ...Kafe´elleniko...hmmm!



Anschließend Baden am Strand und Rückfahrt mit dem Boot...
Schlusskreis am Strand von Kampos

Lied: „Tva Mena“ und Göttinnenkarten vorlesen

Abendessen zu Hause in Sunflowers, anschließend **tanzen wir Misirlou... ein herrlicher MutterTag!**

Montag, 14. Mai

Räuchern mit Rosenquarz -

Tanz „ Misirlou“ ...“Du kannst immer wieder neu anfangen“

Mandala in der Mitte: „Schritte, die wir gegangen sind...“

Austauschrunde über den gestrigen Tag...

Text: „Was bleibt?“

Verteilen der **Mandalakarten**: „Du kannst sie für dich so gestalten:
„Was nimmst du aus dieser Woche mit? Was hat dich berührt?“
Schreibe, male, gestalte es ...wie du magst...

Nachmittag: Frappe´trinken und Kuchen bei Sunflower
Fahrt zum Sandstrand Psili Amos ...Schwimmen...

Tanz: „Misirlou“

Austauschrunde bzgl. der selbst gestalteten Mandalakarten und was
die erlebte Woche bei dir hinterlässt...

Lied: „Return again“

Abschluss: **Wir legen eine Spirale aus verschiedenen
Naturmaterialien in den Sand....**

und verabschieden uns hier von Samos und voneinander ...

Essen bei Anna.





Danke Euch allen von Herzen für die schöne Zeit und
den gemeinsamen Weg

Doris

...und wenn Ihr hier weiterblättert, dann findet Ihr Vivi's leckeren Orangecake...und meer...

Orange Cake

- 1 package of frozen filo crust (500gr)
- 1 cup orange juice (fresh)
- zest of 2 oranges
- 250gr yoghurt
- 3 eggs
- 250gr butter softened to room temperature
- 1 cup sugar
- 1 pack of baking powder (20gr)
- 1 teaspoon of vanilla extract

Syrup

- 1 cup orange juice (fresh)
- 1 cup of water
- 2 1/2 cups of sugar
- 2 pieces of ~~orange~~ lemon rind

Directions

Roll the crust and cut it into strips.
Pull it apart and place it into a pan at 170°C until it gets crispy. Keep on turning it so it browns on all sides.

In a bowl beat the butter, sugar & eggs.
Then add all the remaining ingredients.
Add the crust to the mixture after breaking it up well with your hands.

Bake it for an hour at 180°C.

Let the cake cool and pour the hot syrup over it. after cutting it into pieces first.

Syrup