

HOME 
OF SILENCE
Yoga & Meditation Lodge



.....
WISSENSWERTES
.....

Wissenswertes über unsere ECO Lodge
„Home of Silence“ mit den besten
Ausflugstipps für die Region.

AUSSTATTUNG

Unsere Home of Silence Lodge liegt eingebettet zwischen Bäumen und Wäldern, mit herrlichem Blick über das Tal, die Berge und das Meer. Unsere Yoga-Kurse finden in den Sommermonaten zwischen Mai bis Oktober statt.

Alle Lodges sind stilvoll eingerichtet mit einem japanischen Luxus-Futonbett, Tisch, Stühlen, Hängematten und einer Veranda. Jede Lodge verfügt über ein eigenes WC und Waschbecken. Die offene Naturstein-Dusche (in Nähe des Living-Bereiches) sorgt für Erfrischung unter freiem Himmel.

1 Lotus Belle Hybrid Zelt

Drei Lodges, aus hochwertigen australischen Zelten gebaut, bieten geräumigen Platz auf je 25m² für 2 Personen. Sie sind komplett möbliert mit einem japanischen Luxus-Futonbett, Kleiderschrank und Stromanschluss.

2 Naturholz-Lodges

Drei Lodges mit ca. 25m² sind aus Holz gebaut, zum Wohlfühlen für je 2 Personen oder je eine Familie. Unsere Naturholz-Lodges stammen aus Deutschland, die Holzböden sind mit reinem, natürlichem Holzöl behandelt. Die Lodges haben alle einen wundervollen Ausblick.

3 Haupthaus

Im Haupthaus stehen 3 Schlafzimmer für je zwei Personen zu Verfügung, die auch als Einzelzimmer verwendet werden können. Das Haupthaus besteht aus Wohnzimmer, 3 Schlafzimmern, Küche, WC, Bad, 2 Terrassen, Hängematten und einem Grill. Das Haupthaus eignet sich auch für eine Familie oder eine geschlossenen Gruppe.

4 Plateau

Auf dem Plateau befindet sich der Living-Bereich mit Küche, Lounge & Pool, der an heißen Sommertagen für die nötige Abkühlung sorgt.

5 Yoga- und Seminarbereich

Der offene Yoga- und Seminarbereich mit herrlichem Blick über das Tal, die Berge und das Meer bietet reichlich Platz für bis zu 14 Personen. Sollte es einmal den ganzen Tag regnen, können die Yogastunden im geschlossenen Yogaraum mit 35m² abgehalten werden.

NACHHALTIGKEIT

Nachhaltigkeit, Verantwortung und Gesundheit liegen uns sehr am Herzen, deshalb setzen wir unter anderem auf natürlich produzierte Heimtextilien und Energieversorgung über Solaranlagen.

1 **Bio-zertifizierte Heimtextilien**

Wir verwenden Heimtextilien von hessnatur, die mit natürlicher Bio-Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau, ohne Einsatz von Schadstoffen oder bedenklichen Verfahren hergestellt werden. Im Sinne der Nachhaltigkeit tauschen wir Handtücher nicht täglich aus, sondern nur auf Wunsch.

2 **Japanische Luxus Futons**

Du schläfst auf japanischen Luxus Futons, die ausschließlich aus Naturmaterialien händisch hergestellt werden. Der hohe Liegekomfort dieser Futons lässt keine Wünsche offen.

3 **Bio-Wasch- und Reinigungsmittel**

Unsere Bio-Wasch- und Reinigungsmittel und Yogamattenreiniger stammen von Planet Pure, ein führendes Unternehmen, das ausschließlich Bio-Produkte herstellt und im Jahr 1999 von Silvio gegründet wurde.

4 **Naturkosmetik**

Wir versorgen Dich mit Naturkosmetik-Produkten der Marke „Eliah Sahil Organic Care“. Eliah Sahil wurde im Jahr 2008 von Silvio gegründet. Aus Liebe zur Natur und seinem Sohn Eliah werden Produkte geschaffen, die schonend für Mensch und Umwelt sind. Die bio-zertifizierte Naturkosmetik-Marke soll all die Dinge widerspiegeln, die für ihn wichtig sind: Reinheit der Inhaltsstoffe, Schonung der Ressourcen, gelebter Umweltschutz und nachhaltiges Verpackungsmaterial.

ACHTUNG

Bitte benutze keine chemischen Produkte zum Duschen und Haare waschen, da das Wasser durch die Sickergruben zurück in die Erde fließt.

5 **FSC-zertifizierte Gartenmöbel**

Unsere Gartenmöbel stammen aus FSC-zertifiziertem Holz der Firma „Ploß“, die sehr viel Wert auf nachhaltige Holzbeschaffung legt.

6 **Solarenergie**

Die Energieversorgung und Warmwasseraufbereitung erfolgt mit Solarenergie und wird in Batterien zwischengespeichert. Bitte schalte daher die Lampen im Innenbereich über Nacht immer aus. Wir sparen beim Stromverbrauch, deshalb haben wir unsere gesamte Beleuchtung mit LED- und Solarleuchtmitteln ausgestattet.

7 **Wasserversorgung**

Die Wasserversorgung kommt vom Bergdorf „Panorama“ mit eigener Quelle, das in Tanks am Haus zwischen gespeichert wird. Da sich das Wasser in den Schläuchen erhitzt, eignet es sich nicht zum Trinken. Bitte sei sparsam mit dem kostbaren Gut Wasser und achte darauf, dass das Wasser nur läuft, wenn wirklich Wasser benötigt wird. Da die gesamte Warmwasseraufbereitung ausschließlich mit Solarenergie erfolgt, kann es zu Stoßzeiten oder an bewölkten Tagen gelegentlich vorkommen, dass nicht genügend Warmwasser zur Verfügung steht.

WAS GILT ES ZU BEACHTEN?

1 **Duschen und Toiletten**

Bitte wirf ausschließlich WC Papier in die Toilette. Bitte benutze auch keine chemischen Produkte zum Duschen und Haare waschen, da das Wasser durch die Sickergruben zurück in die Erde fließt.

2 **Eltern haften für Ihre Kinder**

Es gibt um die Lodge und um das Haus keine Mauern und zum Teil unwegsames Gelände. Daher möchten wir Eltern mit Kindern darauf aufmerksam machen, dass unsere Lodge nicht für Kinder unter 10 Jahren geeignet ist. Eltern haften hier für ihre Kinder!

3 **Natur & Tiere**

Da wir mitten in der Natur leben, teilen wir diesen schönen Flecken Erde mit den heimischen Tieren. Gib daher bitte Acht, dass kein offenes Essen herumliegt oder in die Umgebung geworfen wird, damit es keine Tiere anziehen kann.

Es gibt kleine Skorpione, die beim Stechen sehr schmerzen können und meist unter größeren Steinen versteckt leben. Solltest Du geschlossene Schuhe im Außenbereich abstellen, empfehlen wir diese immer auszuschütteln.

Sollte sich einmal ein Tier in den Innenraum verirren, kann man es ganz einfach mit einem Glas fangen und einige Meter weiter wieder frei lassen. Die meisten Wildtiere sind jedoch scheu und machen einen großen Bogen um uns Menschen.

4 **Strandhandtücher**

Bitte nimm die Handtücher aus Deinem Zimmer nicht mit an den Strand oder Pool. Sie dienen ausschließlich dem Gebrauch in der Lodge. Bitte bringe wenn möglich Dein eigenes Strandhandtuch mit.

5 **Waldbrände, offenes Feuer und Rauchverbot**

Griechenland wurde 2007 von den schwersten Waldbränden seit Jahrzehnten heimgesucht. Die meisten Opfer forderten die Brände auf dem Peloponnes, alleine in der Umgebung der Stadt Zacharo kamen mindestens 30 Menschen in den Flammen um.

Aus diesem Grund haben wir uns bewusst dazu entschieden, in unserer Home of Silence Lodge ein generelles Rauchverbot zu erheben. Auch offenes Feuer ist strikt zu unterlassen. Bitte stelle auch niemals Kerzen ohne Umhüllung in die Natur.

6 **Wertgegenstände**

Für Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung! Beim Verlassen unserer Home of Silence Lodge empfehlen wir Dir, Deine Holz-Lodge immer abzuschließen. Wenn Du in einem unserer Zelte untergebracht bist, so kannst Du bei Bedarf gerne Deine Wertsachen im Haus deponieren, jedoch übernehmen wir auch hierfür keine Haftung.

AUSFLUGSZIELE

1 Apollontempel bei Bassae

Der Apollon-Tempel von Bassae (Vasses) ist nach dem Parthenon auf der Akropolis von Athen einer der am besten erhaltenen Tempel Griechenlands. Die überaus beeindruckende Sehenswürdigkeit im Westen des Peloponnes liegt auf einem Berg in 1.150 Metern Höhe, etwa 50 km westlich der Stadt Tripolis. Die Tempelanlage soll um 430 v. Chr. gebaut worden sein und gehört heute zum UNESCO-Weltkulturerbe. Der Tempel wurde dem griechischen Gott Apollon geweiht, dem mythologischen Gott des Lichts, der Heilung, der Weissagung und u.a. auch der Künste. Der Tempel von Bassae soll von den Einwohnern der Stadt Phigalia Apollon zu Ehren errichtet worden sein. Einer Sage nach, soll der Gott Apollon die Bewohner der Stadt, zu Zeiten des Peloponnesischen Krieges, vor der Pest bewahrt haben.

EINTRITTSPREISE

Standard: € 6,-

Ermäßigt: € 3,-

WEITERE INFORMATIONEN

www.odysseus.culture.gr

2 Kyparissia

In der Oberstadt von Kyparissia findet man Reste der byzantinischen Festungsanlage, von der man einen schönen Blick auf das Meer hat. In der Unterstadt findet man einen großen Marktplatz, wo reges Treiben herrscht, sowie einige Cafés, Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten.

3 Märkte

Es gibt verschiedene Wochenmärkte in Kyparissia, Zacharo, Kopanaki, Pyrgos, und vielen anderen Dörfchen. Termine können dem Reiseführer entnommen werden und sind ebenso im Internet zu finden.

4 Meeresschildkröten am Strand von Kalo Nero

Wer sich für Meeresschildkröten interessiert, sollte unbedingt in Kalo Nero Station machen. An den Strand von Kalo Nero kommen jedem Sommer von Juni bis September Meeresschildkröten zur nächtlichen Ablage von je bis zu 120 Eiern in Form von Tischtennisbällen, die sie 20-45 cm tief im Sand vergraben.

Der Verein zum Schutz der Meeresschildkröte Griechenlands ARCHELON, 1983 gegründet, ist eine gemeinnützige Organisation, deren Gegenstand die Erforschung und der Schutz der Unechten Karettschildkröte (Caretta Caretta) und deren Lebensräume in Griechenland ist. Dies geschieht durch Beobachtung und Forschung, Lebensraumverbesserung, Stärkung des öffentlichen Bewusstseins sowie durch die Versorgung kranker und verletzter Schildkröten.

Am Strand wird jeden Morgen nach neuen Nestern Ausschau gehalten, um sie dann ringsherum mit Bambusstäben und von oben mit Eisengittern vor der Plünderung z.B. durch Füchse zu schützen. Darauf folgt die Beobachtung der Nester während der ca. 55-tägigen Brutzeit und der jungen Meeresschildkröten beim Verlassen des Nestes.

Ein weiteres Ziel von ARCHELON ist es, die Öffentlichkeit, vor allem Kinder, aufzuklären, z.B. durch Vorträge in Schulen. Am Informationsstand im Zentrum von Kalo Nero kannst Du nicht nur T-Shirts und andere Souvenirs mit Caretta-Motiven kaufen, sondern Dich auch informieren oder eine Patenschaft für eine Caretta übernehmen.

WEITERE INFORMATIONEN

www.archelon.gr

5 Olympia – Heiligtum des Zeus und Ursprung der Olympischen Spiele

Olympia galt als Heiligtum des Zeus, das in der Antike der Austragungsort der ersten olympischen Spiele war. Daher stammt auch die heutige Bezeichnung der olympischen Spiele. Am Rande der Kultstätten und Heiligtümer befinden sich Überreste der antiken Stadt Olympia. Die Besiedlung Olympias soll bereits im 2. Jahrtausend v. Chr. stattgefunden haben. Einige Tonscherben in der Nähe des Stadions wurden sogar auf das 4. Jahrtausend v. Chr. zurückdatiert.

EINTRITTSPREISE

Standard: € 12,- | Ermäßigt: € 6,-

Das Ticket gilt für die Ausgrabungsstätte von Olympia, das archäologische Museum und das Olympische Museum.

WEITERE INFORMATIONEN

www.odysseus.culture.gr

6 Schwefelquellen und Schwefel-Thermalbad bei Zacharo

Bekannt ist Zacharo für seine Thermalquellen an der Lagune von Kaiafas, die bereits in der Antike bekannt waren. Die Schwefelquellen wurden unter anderem zur Behandlung von Hautkrankheiten und Arthritis aufgesucht.

Der Schwefelsee, in dem man Schildkröten füttern und in dessen Quellen man baden kann ist einen Besuch wert. Im offenen Wasser des Sees zu baden ist wegen der z.T. giftigen Wasserschlangen allerdings nicht ratsam.

7 Strand und Restaurants in Kalo Nero

Am Strand von Kalo Nero gibt es einige Restaurants und Bars, die zum Verweilen einladen. Alle Strandliegen können hier gratis benutzt werden. Bestelle einfach ein Getränk bei der netten Bedienung direkt am Strand und Du kannst den ganzen Tag dort verbringen. Tipp: man bekommt in nahezu jedem Restaurant und jeder Bar immer frisch gepressten Orangensaft. An heißen Sommertagen eine herrliche Erfrischung!

Wir persönlich sind ein großer Fan und treuer Besucher des Restaurants „Petrino“. Dies ist das letzte Restaurant direkt am Strand von Kalo Nero, direkt vor dem großen Parkplatz.

8 Wasserfälle der Neda

Die Neda ist ein kleiner Fluss im Westen des Peloponnes. Zwischen Ursprung im Lykaiongebirge und Mündung in den Golf von Kyparissia liegen etwa 1100 Höhenmeter. Das Tal der Neda zeichnet sich durch landschaftliche Schönheit und fruchtbare Böden aus. Die Bauern leben hier hauptsächlich vom Oliven-, Obst- und Gemüseanbau. Am Ufer wachsen Eichen, wilde Feigen und Farne. Man findet zahlreiche Schmetterlinge und Libellen. Südlich von Figalia verschwindet die Neda in einer Höhle und fließt danach durch grüne Flusssauen und über einige Wasserfälle. Eine schöne alte Steinbrücke aus türkischer Zeit überspannt für Fußgänger den Fluss unterhalb des Dorfs Platania. Von dort aus kann man die Wasserfälle bewundern.

Von hier aus geht es über einen Trampelpfad zu Fuß weiter. Beim unteren Wasserfall angekommen, kann man hier mit befestigten Seilern zum Fluss hinunterklettern (für Sportliche!) und durch die Fledermaushöhle schwimmen. Abenteuer pur! Überquert man die kleine Brücke beim unteren Wasserfall, geht es zu einer kleinen Kapelle und zum oberen Wasserfall.

ZU BEACHTEN

Festes Schuhwerk ist zu empfehlen. Nicht empfehlenswert für ältere Menschen (außer fit) und Kleinkinder.

TIPP

Es gibt eine kleine „Kantina“ (ein kleiner süßer Kiosk) wo man Getränke sowie kleine Snacks genießen kann. Probiere unbedingt den hausgemachten Sirup des Besitzers!

ANGEBOT

1 **Massage**

Schenken Deinem Körper zusätzliches Wohlbefinden und Entspannung. Wir bieten ayurvedische Massage-Behandlungen und Thai-Yoga-Massagen an.

AYURVEDISCHE MASSAGE

Sie sind die kostbaren Geheimnisse des alten Indiens. Es gibt verschiedene Teile der ayurvedischen Therapie, die auf die Doshas abgestimmt sind. Bei uns kann jeder an einer ayurvedische Massage-Behandlung teilnehmen, ob als Teil eines umfassenden Ayurveda-Programms oder einfach an der Freude seinem Körper Wohlbefinden und Entspannung zu schenken. Die Behandlung erfolgt direkt auf der Haut mit dem Einsatz von warmen und kostbaren Ölen.

GANZKÖRPER-BEHANDLUNG

Dauer: 45 min
Kosten: € 38,-

KOPF UND NACKEN

Dauer: 30 min
Kosten: € 27,-

THAI YOGA MASSAGE

Thai-Yoga-Massage ist ein heiliger Tanz, die Verbindung zwischen zwei Menschen, die den freien Fluss ihrer Energie erhöht. Es basiert auf der traditionellen Thai-Massage, aber mit einem Yoga-Flow, die jede Behandlung auf die einzelnen Bedürfnisse anpasst. Es wird auf dem Boden und mit bequemer Kleidern ausgeführt.

Dauer: 45 min
Kosten: € 38,-

2 **Shop**

BIO-ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK

Wir bieten bio-zertifizierte Naturkosmetik der Marke Eliah Sahil Organic Care (je nach Verfügbarkeit) zum Kauf in unserer Lodge an. Alle Produkte können auch über die Website www.eliah-sahil.com bestellt werden.

YOGAMATTEN REINIGER

Unser Yogamattenreiniger kann über die Website www.yogacleaner.com bestellt werden und wird bequem nach Hause geliefert.

3 **Einrichtungsgegenstände**

Unsere Einrichtungsgegenstände bieten wir zu normalen Händlerpreisen auch zum Kauf an, die dann bequem zu Dir nach Hause geliefert werden. Kontaktiere uns gerne!

SONSTIGES

1 **Anfahrt**

Die Zufahrt zur Lodge führt über eine Holperstraße, die idealerweise mit einem kleinen Jeep, aber auch mit einem normalen PKW befahren werden kann. Umso höher der Abstand vom Auto zum Boden ist, umso besser kann die Straße befahren werden.

2 **Anreise & Abreise**

Anreise ab ca. 15 Uhr, Abreise bis ca. 11 Uhr. An den An- und Abreisetagen finden generell keine Kurse statt.

3 **Geldautomaten**

Die nächsten Geldautomaten befinden sich in Zacharo und Kyparissia.

4 **Hauservice**

Uwe Fahr, der Mann für „Alle Fälle“ (inkl. technischen Problemen) kann unter der Nummer **+30694520748** erreicht werden.

5 **Internet**

Unser Erholungs-Tipp für Deinen Urlaub: Gönn Dir ganz bewusst einmal eine internetfreie Zeit, um Dich bestmöglich zu erholen. Genieße die Einfachheit, die Ruhe und die Natur! Solltest Du dennoch Internet benötigen, stellen wir Dir beim Living-Bereich (Bar & Pool) gratis WiFi (ohne Passwort) zur Verfügung.

6 **Müll-Entsorgung**

An den Hauptstraßen befinden sich Mülltonnen zur Entsorgung von Müllsäcken. Eine Mülltrennung gibt es in Griechenland leider nicht.

7 **Supermarkt**

Der nächste Mini-Market liegt an der Hauptstraße in Kalo Nero, welcher auch sonntags geöffnet hat. Gegenüber befindet sich zudem eine kleine Bäckerei.

Ein großer Supermarkt (AB Food Market), sowie ein großer Gemüsestand befindet sich in der Stadt Kyparissia. Diese beiden Geschäfte befinden sich direkt an der Hauptstraße in Kyparissia auf der linken Seite.

Genießt die Einfachheit, die Ruhe, die Natur und freut euch daran, zu sein!

Silvio und Team