"Berührung heilt"

Eine Woche Biodanza und Urlaub auf Paros mit Gabriele Freyhoff

29. September - 6. Oktober 2024

---Verlängerung möglich--

Ganz herzlich bist du eingeladen zu einer wundervollen Reise mit Biodanza und Menschen mit Herz auf die kleine Insel Paros.

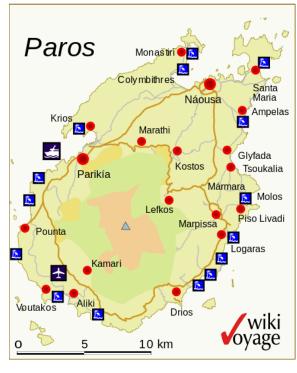
Paros ist ein **Kykladenparadies** vor dem Umbruch mit einer ungewissen Zukunft.

Wir haben die Möglichkeit, uns Zeit für die Insel zu nehmen und Paros fernab der touristischen Pfade zu erkunden, Ausflüge zu machen oder auch einfach in Stille alle Naturschönheiten zu genießen.

Und außerdem regenerieren wir mit Biodanza und Berührung unser Lebensgefühl erholen uns wunderbar.







Auf der Insel Paros gibt es aktuell nur einen nationalen Flughafen, der mit dem internationalen Airport in Athen verbunden ist. Aktuell gibt es noch keine Direktflüge ab Deutschland, Österreich und der Schweiz auf die Insel. Paros Windmühle am Fährhafen. So steuern die meisten Urlauber Paros derzeit per Fährschiff an. Für 2023 ist jedoch ein internationaler Flughafen für die Insel Paros geplant, der von zahlreichen europäischen Städten angeflogen werden soll.

Momentan gibt es für eine Paros Anreise die Möglichkeit eines **Direktflugs über Athen** oder Mykonos:

Vom Flughafen Athen erreichst du den **Fährhafen Piräus** im Süden der Hauptstadt mit dem Taxi, Bus oder U-Bahn in ca. 40 min bis 1,5 Std. Von Piräus aus sind es mit dem Schnellkatamaran ca. 3 Std. auf die Insel Paros.

Mit dem High-Speed-Katamaran nach Paros
Alternativ zur Fähre kannst du von Athen aus mit
einem innergriechischen Flug direkt nach Paros fliegen. Hier buchen: Flug Athen nach Paros





Eine der **kürzesten Anreisemöglichkeiten** ist ein Direktflug auf die benachbarte Insel Mykonos. Günstige Flüge findest du hier: <u>Direktflug nach Mykonos</u>

Von der Insel Mykonos sind es mit der Fähre ca. 45 min bis auf die Insel Paros. Hier kannst du **Fährverbindungen nach Paros** recherchieren und direkt buchen: Fähre nach Paros buchen

Der trubelige Hafenort ist mit seinen 5.000 Einwohnern Dreh- und Angelpunkt der Insel Paros. Alle Inselhüpfer setzen ihren ersten Fuß in der **Hauptstadt** an Land und werden begrüßt von typischer Kykladenarchitektur mit weißen kubischen Häuschen.





Parikia eignet sich wunderbar zum Bummeln und Flanieren. Am südlichen Ortsende gibt es beim Anna Platanou Hotel einen öffentlichen, kostenfreien Parkplatz, auf dem du dein Mietfahrzeug abstellen kannst. An der großen Kirche Zoodochos Pygi geht es hinein in die gepflasterten Gassen der Altstadt.

Entlang der belebten **Market Street** erwarten dich unzählige Boutiquen, schöne

Läden, Souvenirgeschäfte und Cafés. Aber auch abseits der Hauptgasse zeigt sich Parikia fotogen.

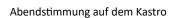


Sonnenuntergang genießen kannst.

stand einst eine antike Akropolis. Im 13. Jh. bauten die Venezianer mit den Marmorbauteilen das **Frankish Castle**, eine Festung, die einst Verteidigungszwecken diente.

Durch Bogengänge aus venezianischer Zeit führt der Weg hinauf zum Kastro-Hügel. Hier oben

Heute befindet sich auf dem Kastro-Hügel die Kirche Agios Konstantinos mit einem großen Vorplatz, von dem du einen herrlichen



Wenn die Nacht anbricht erwacht Parikia zum Leben. Dann ist die lange Uferpromenade für Fahrzeuge gesperrt und Bars und Cafés haben bis in den frühen Morgen geöffnet.



Panagia Ekatontapyliani: Die Kirche mit den 100 Türen

Im Zentrum von Parikia unweit des geschäftigen Hafens liegt das eindrucksvolle Gotteshaus aus dem 4 Jh. Der riesige byzantinische Tempel ist eine der **ältesten Kirchen Griechenlands** und eine wichtige Marien-Wallfahrtsstätte.



Kirchplatz der Panagia Katapoliani

Die Panagia Ekatontapyliani (Die Hunderttürige) oder auch Panagia Katapoliani (Kirche vor der Stadt) umfasst drei Räume. Eine Kapelle, die dem Heiligen Nikolaos geweiht ist, einen Hauptraum mit Altar aus parischem Marmor sowie ein Baptisterium mit Taufbecken. Die Feierlichkeiten zu Ehren der Heiligen Mutter Gottes finden alljährlich zu Ostern und am 15. August statt.

Parikia View Point: Die schönste Aussicht auf die Bucht von Parikia genießt du vom Kloster Agion Anargyron oberhalb der Hauptstadt. Besonders zum Sonnenuntergang ein romantischer Ort!

Ausblick vom Kloster Agion Anargyron

Naoussa: Vom Fischerdorf zum Instagram Spot

Kaum einer verlässt Paros, ohne einen Abstecher nach Naoussa gemacht zu haben. Das hübsche Fischerdorf im Norden der Insel hat sich in den letzten Jahren zum beliebtesten Ferienort und **Touristenmagneten** auf Paros entwickelt.



Blick auf die Bucht von Naoussa

Am Vormittag und am Abend ist der pittoreske Ort sehr belebt. Kommst du während der Siesta zwischen 14 und 18 Uhr geht es in den Gassen von Naoussa ruhiger zu, dann sind aber auch die meisten Geschäfte und Lokale geschlossen. Vor allem am Sonntag lohnt sich ein Spaziergang, dann sind zahlreiche Kirchen und Kapellen geöffnet.

Am südlichen Ortsausgang beim Busbahnhof

gibt es einige Parkmöglichkeiten. Von hier aus kannst du dir den Weg entlang der Hauptstraße hinein ins Gassenlabyrinth bahnen. Die weißgekalkten, kykladischen Gässchen von Naoussa bieten unzählige Fotomotive und verzaubern auf Anhieb.





Hauptanziehungspunkt ist der alte Hafen mit seinen bunten Kaikis, die in der Mole schippern. Dahinter liegen die Ruinen eines venezianischen Kastells, von dem sich ebenfalls interessante Fotomotive bieten. Unübersehbar von hier ist die große Faneromeni-Kirche auf einem Hügel oberhalb des Ortes.

Am Abend erwecken die zahlreichen Tavernen und Restaurants rund um das Hafenbecken zum Leben. Stühle und Tische drängen sich dicht an dicht und es werden typisch griechische Speisen in der Regel zu überteuerten Preisen angeboten.

Blickpunkt im Hafen ist die strahlend weiße **Kapelle Agios Nikolaos**, die zum Schutz der Seefahrer hier errichtet wurde. Fernab des Trubels im Außen ist dieses kleine Gotteshaus ein Ort der Stille und Besinnlichkeit.

Weinprobe bei Moraitis

Paros ist eines der größten Weinanbaugebiete der Kykladen und so verwundert es nicht, dass sich zahlreiche Weinkellereien auf der Insel niedergelassen haben.



Im Weinkeller von Moraitis

Eines der bekanntesten Weingüter ist die Moraitis Winery in Naoussa, die bereits 1910 gegründet wurde. Das Familienunternehmen in vierter Generation kultiviert neben griechischen Rebsorten wie Assyrtiko und Mandilaria auch alte Varietäten aus Paros, teilweise sogar in Bio-Qualität.

Eine Verkostung inkl. kurzweiliger, informativer Führung ist gegen Voranmeldung möglich und kostet je nach Umfang der zu verkostenden Weine

zwischen 8 € und 14 €. Ein Mittags- und Abendmenü werden ebenfalls angeboten (Mo.-Sa. 12-20 Uhr).

Paros Park: Halbinsel für Naturfreunde

Ganz im Norden von Paros befindet sich die **Agios Ioannis Halbinsel**, die seit 2009 zum Umwelt- und Kulturpark erklärt wurde. Auf über 80 ha Fläche wurden neue Wanderwege durch die felsige, bizarre Landschaft mit ihren kuriosen Steinformationen angelegt.



Ausblick vom Paros Park auf den Monastiri Beach

Ein Ausflug lohnt sich vor allem im Frühjahr, wenn die Wege mit Wildblumen und duftenden Kräutern übersät sind. Zu unserem Besuch im September war die Natur karg und vertrocknet, dafür haben wir umso mehr die Ruhe abseits des Touristentrubels genossen.

Das weiße Kloster Agios Ioannis Detis

Am Eingang der Halbinsel befindet sich das sehenswerte Kloster Agios Ioannis Detis, von dem du einen herrlichen Ausblick auf den Monastiri Beach hast. Der goldene Sandstrand fällt in der windgeschützten Bucht flach ins Meer ab und ist vor allem im Hochsommer bis auf die letzte Liege belegt.





Kap Korakas mit Leuchtturm im Norden von Paros

Direkt hinter dem Monastiri Strand kannst du dein Auto abstellen und in den Paros Park hineinlaufen. Ein lohnender Stopp ist der weiße **Leuchtturm am Kap Korakas**, von dem sich dir ein grandioser Ausblick auf die Ägäis und die zerklüftete Küste bietet.



Panorama über die Bucht von Naoussa

Südöstlich davon gelangst du auf den **höchsten Gipfel des Parks** und darunter zu einsamen Buchten und naturbelassenen Stränden. Ein Spaziergang durch den Paros Park ist kurzweilig und dauert je nach Strecke zwischen 1-2 Std.

Schöne Strände auf Paros

Zugegeben, die Schwesterinsel Naxos stiehlt Paros bei den Stränden etwas die Show, aber vermutlich kommt kaum eine andere Kykladen-Insel an das Strandparadies Naxos heran. Dennoch bietet auch die Insel Paros schöne Bademöglichkeiten.



Traumkulisse am Glifa Beach

Paros Strände bestehen hauptsächlich aus goldenem Sand und fallen meist flach ins kristallklare Meer ab. Sie verteilen sich über die ganze Insel und reichen von naturbelassen bis voll organisiert mit Wassersport und Rettungsschwimmer.

Schmaler Strandabschnitt in einer tief eingeschnittenen Bucht im Westen von Paros. Im nördlichen Teil säumen Palmen das Ufer. Bei Windstille eine

karibische Kulisse, ansonsten ist das Wasser sehr aufgewühlt und Seetang wird angespült. Das Meer

ist in Ufernähe sehr seicht und somit ideal auch für Familien mit Kindern.

Agios Nikolaos Beach

Breiter, windgeschützter Strand aus Sand-Kies-Mix, den einige Tamarisken säumen. Beliebt bei Locals und Familien mit Kindern, da der goldene Strand flach ins Meer abfällt. Der Großteil des Agios Nikolaos Beach ist naturbelassen und hat keinen Betreiber. Versorgungsmöglichkeiten gibt es direkt nebenan im Ort Aliki.



Seichtes, klares Wasser am Agios Nikolaos Beach



Südosten, teils organisiert mit Beach Bars und Hotels, die Liegen und Schirme vermieten. Die goldenen Sanddünen reichen bis ins Hinterland. Das Meer schimmert türkisblau und ist im Uferbereich sehr seicht.

Badeparadies am Golden Beach Kolymbithres Beach

Vermutlich der **populärste Strand** auf Paros gegenüber von Naoussa. Die beiden Badebuchten mit

Windgeschützte Badebucht im Nordosten von Paros. Beliebter Familienstrand mit hellem Sand und flachem türkisblauen Meer. Sehr schöne naturbelassene Kulisse mit ein paar Steinen im Uferbereich. Der Aspros Gremos hat keinen Betreiber und bietet keinen Schatten, Sonnenschirm also am besten selbst mitbringen.

Kilometerlanger breiter Sandstrand im





hellem Sandstrand fallen flach ins kristallklare Meer ab und sind eingebettet in eine kuriose Landschaft aus riesigen Granitbrocken.

Die Granitlandschaft von Kolymbithres

Im Hochsommer findet man meist keinen freien Platz am Kolymbithres Beach. Wenn du in der Nebensaison vorbeischaust, lohnt sich eine kurze Erfrischung in der malerischen Strandlagune.

Der beliebteste Strand auf Paros Paralia Filizi

Ruhiger, unorganisierter Strandabschnitt vor der Santa Maria Halbinsel ganz im Norden von Paros. Der rötliche schmale Sandstrand ist von einer zerklüfteten Küste eingerahmt. Der Einstieg ins kristallklare Meer ist angenehm flach. Bei starkem Wind aus Nordost hoher Wellengang.



Einsame Strandkulisse am Filizi Beach Voutakos Beach

Langer Sandstrand mit kristallklarem Wasser und herrlichem Blick auf die Nachbarinsel Antiparos. Da

es keinen Betreiber gibt, geht es selbst in der Hauptsaison am Voutakos Strand ganz im Südwesten von Paros recht ruhig zu.

Strandidylle am Voutakos Beach auf Paros

Lefkes im Herzen von Paros

Eindrucksvoll liegt das weiße Dorf auf 250 m Höhe inmitten von grünen Kiefernwäldern, eingerahmt von einer hügeligen Berglandschaft.



Das malerische Bergdorf Lefkes

Die einstige **Inselhauptstadt** von Paros zählt heute nur noch knapp 500 Einwohner, die früher in den Marmorsteinbrüchen der Region arbeiteten.

Lefkes ist eines der schönsten **Kykladendörfer** überhaupt und zugleich beliebtes Ausflugsziel bei Tagestouristen. Vor allem an windigen Tagen, wenn es an der Küste rau ist, zieht es Scharen an Urlaubern in den beschaulichen Ort.

Kykladenidylle in Lefkes

Am nördlichen Ortseingang gibt es kostenfreie Parkflächen. Von hier kannst du dich in das Gassengewirr von Lefkes begeben. Herzstück des Dorfes ist die **hübsche Platia** mit ihren beiden Kafenia. Unter einer schattenspendenden Kiefer kannst du hier wunderbar verweilen, falls du noch ein freies Plätzchen ergatterst.



Kaffeepause auf dem Dorfplatz von Lefkes



wieder schöne Aussichten über die Ostküste.

Marmorstollen von Paros: Auf dem Weg von Parikia nach Lefkes lohnt sich ein kurzer Zwischenstopp in Marathi an den Ancient Marble Quarries. Hier bekommst du einen kleinen Einblick in die alten Marmorstollen der Insel Paros, in denen einst der »Lichnites« abgebaut wurde. Mittlerweile sind die dunklen Gruben umzäunt und für den Zutritt gesperrt.

Alter Marmorstollen auf Paros

Von der Platia geht es weiter zur **Dorfkirche Agia Triada**, die erhaben auf einem Hügel am Rande von Lefkes thront. Der prunkvolle Bau ist aus parischen Marmor und ein kurzer Blick in das Innere des orthodoxen Gotteshauses lohnt sich.

Wanderfreunde können ab Lefkes den alten byzantinischen Pfad ins Nachbardorf Prodromos nehmen. Der teils gepflasterte Fußweg führt dich durch die wilde Natur der rauen Berglandschaft und bietet immer



Ausflug an Paros' Ostküste

Im Osten hat sich die Insel Paros noch ein Stück ihrer Ursprünglichkeit bewahren können. Nimm dir Zeit die flache Küstenebene mit ihren alten Vulkankegeln und den **authentischen Dörfern** Marmara, Marpissa und Prodromos zu erkunden.

Alle drei Dörfer verzaubern mit ihren weißgekalkten Häusern und schmalen Gassen mit bunten Blumentöpfen und von Bougainvillea überrankten Fassaden und Bogengängen. Unzählige Fotomotive



erwarten dich an jeder Ecke, an der Dorfrändern stehen noch ein paar alte Windmühlen.

Marpissa: Fotomotive an jeder Ecke

Marpissa hat gleich mehrere Dorfplätze, die du auf einem Spaziergang erkunden kannst. In Prodromos lohnt sich ein Zwischenstopp zur Mittagspause. Hier haben wir in den Tavernen Kallitechniko und Byzantino hervorragend gegessen und das bildschöne Ambiente des Ortes genossen.

Traumaussichten vom Kefalos Hill

Fast von überall sichtbar ist der inaktive **Vulkankegel Kefalos**, der sich östlich von Marpissa erhebt. Einst stand auf dem 218 m hohen Hügel ein venezianisches Kastell aus dem 15. Jh., welches jedoch im späteren Verlauf zerstört wurde.



Kefalos: Ein erloschener Vulkankegel

Blickpunkt auf dem Gipfel ist heute das strahlend weiße Kloster Agios Antonios, von dem das Panorama von Paros sowie der Ägäis und der Nachbarinsel Naxos atemberaubend ist. Das Kloster wird heute nicht mehr betrieben, bleibt aber ein himmlischer Ort der Ruhe.

Kloster Agios Antonios im Kykladenstil

Du kannst mit einem Fahrzeug bis unterhalb des Klosters hinauffahren, jedoch ist die Anfahrt sehr steil und schmal. Alternativ stellst du dein Auto an der Pumpstation am Fuße des Kefalos Hill ab und nimmst von dort zu Fuß einen schmalen Pfad etwa 15 min bergauf.

Badetipp: Unterhalb vom Kefalos Hill liegt der schöne, naturbelassene Sandstrand Kalogeros Beach. Bei ruhiger See lohnt sich eine Erfrischung im kristallklaren, seichten Wasser. Die Geologie der Küste sorgt für lehmartigen Sand, den man sich in Form einer Schlammpackung auf den Körper auftragen kann.





Wunderbar geeignet für einen kurzen Kaffeestopp ist der **Küstenweiler Piso Livadi**. Entlang der Hafenpromenade gibt es einige gemütliche Tavernen und Cafés, in denen du die Seele baumeln lassen kannst. Der unweit entfernte Punda Beach zählt zu den beliebtesten Stränden auf Paros.

Im Hafen von Piso Livadi

Zum Sundowner nach Aliki

Das kleine Fischerdorf Aliki hat sich in den letzten Jahren zu einem **beliebten Ferienort** auf Paros entwickelt. Einst wurde hier im Hinterland Salz gewonnen, heute haben sich rund um Aliki zahlreiche Studios, Apartments und kleine Hotels angesiedelt, die vor allem von Individualtouristen genutzt werden. Idylle am Hafen von Aliki



Der Küstenort Aliki



Herzstück des Küstenortes ist die Hafenmole mit ihren zahlreichen Fischtavernen. Besonders schön, vor allem zum Sonnenuntergang, sitzt du auf einem **Steinpier** unterhalb des Aliki Strandes. Hier servieren gleich mehrere Tavernen, darunter *To Mouragio*, frischen Fisch und Meeresfrüchte in romantischer Atmosphäre direkt am Meer.

Wo wir tanzen



Tao's ist ein Meditations-, Yoga-, Wellness- und Retreat-Zentrum auf der wunderschönen griechischen Insel Paros. Das Zentrum bietet täglich Kurse, Therapien, Workshops, Retreats und Langzeit-programme an, die sich der Praxis von Bewusstsein und Wohlbefinden widmen. Das aus verschiedenen Traditionen stammende Programm des Zentrums umfasst Yoga, Meditation, Chi Kung, Achtsamkeit, Bewegung, Tanz, Kreativität, Heilung, Behandlungen, Musik und Aktivitäten für Kinder.

Blick vom Taos Restaurant





Innenhof

Tanzraum



Anreise zum Tao's Center

Von Athen per Flug: Da gibt es tägliche Flüge von Olympic Airlines und Sky Express fliegen 4-5 Mal pro Tag vom Flughafen Athen. Der Flug dauert eine halbe Stunde.

• Von Athen mit der Fähre

Das ganze Jahr über verkehren
täglich Fähren vom Hafen von Piräus
nach Paros. Die Fahrt dauert 4

Stunden. Im Sommer gibt es auch schnellere Fähren - 3 Stunden lang - von den Häfen Rafina und Lavrio. Vom Flughafen Athen nach Piräus kann man die Metro, den Bus (98A) oder ein Taxi benutzen. Mit der Metro dauert die Fahrt etwa 1 Stunde, mit dem Bus oder Taxi 1,5 Stunden bis 40 Minuten, je nach Verkehrslage. Vom Flughafen Athen zu den Häfen Rafina und Lavrio nimmst du am besten ein Taxi.

Von Mykonos und Santorin mit der Fähre

Zwischen Mai und Oktober gibt es internationale Charterflüge nach Mykonos und Santorin (Thira). Von beiden Inseln fahren täglich Fähren nach Paros, die Fahrtzeit beträgt zwischen einer halben Stunde und 3 Stunden.

• Vom Flughafen/Hafen Paros nach Tao's Center

Vom Flughafen Paros nach Tao's Center fährst du nach Norden in Richtung Parikia. An einer T-Kreuzung (bereits in Parikia) biegst du rechts ab in Richtung Naoussa

Vom Hafen Paros (Parikia) zum Tao's Center

Du fährst nach Norden in Richtung Naoussa. Am Ortseingang von Naoussa biegst du rechts ab nach Ambelas. An einer T-Kreuzung biegst du rechts ab und nach 200 Metern wieder links nach Ambelas. Nach 1,5 km siehst du das Schild vom Tao's, das nach links zeigt. Folge diesem und so werden sie dich bis zum Zentrum leiten.