

Kedves Barátunk!

„A közelmúltban történt világesemények fényében a legfontosabb számunkra a te biztonságod és boldogságod.

A nagyobb rugalmasság biztosítása érdekében a korai jelentkezési határidőt meghosszabbítottuk. Garantáljuk továbbá, hogy amennyiben a körülmények miatt el kell halasztanunk a tábort, úgy a teljes befizetett összeget visszatérítjük.”

Sok szeretettel meghívunk, hogy csatlakozz hozzánk egy örömteli hétre, 2026-ban az Ahymisin Nyári Családi Jóga Táborába!

A spirituális barátok (kalyana mitrák) közössége szervezi idén a 4. AHYMSIN Nyári Családi Jóga Tábort (FYSC) Görögországban – egy olyan találkozót, ahol jógaszemléletű családok gyűlnek össze a napfény, a tengerpart, a jóga és az örömteli élet légkörében.

**Időpont:** 2026. augusztus 4. kedd – augusztus 12. szerda

**Helyszín:** SCOUT CENTER AGIOS ANDREAS, 27 Poseidonos Avenue, Nea Makri, Marathon, Attika, Görögország.

**Célunk:** Egy olyan európai tér létrehozása, ahol a családok megtapasztalhatják a közösségi életet a himalájai hagyományban tanított és az SRSG ásrumban gyakorolt "Szeretet, Szolgálat, Emlékezés" gyakorlati alkalmazásával, amelyhez mélyen kötődünk.

Egy hetet töltünk együtt egy cserkészközpontban, kis házakban vagy sátrakban, minden korosztály számára kivitelezhető jóga gyakorlatokat végzünk egy 40 000 négyzetméteres erdős területen, megmártóznak a tengerben, és teret biztosítunk a családról és a spiritualitásról szóló beszélgetéseknek, alkotunk és különböző kézműves foglalkozásokon veszünk részt.

Tervezünk továbbá egy egynapos kirándulást. Naponta három vegetáriánus/mediterrán étkezést biztosítunk, hogy a lehető legtöbb időt tölthessük játékkal és együttléttel.

### **Információk a tábor létesítményeiről**

A tábor egy erdős cserkészközpontban kerül megrendezésre, az athéni repülőtérrel körülbelül 30 percre. A szobák és a körülmények egyszerűek. A résztvevők választhatnak, hogy hálósobában vagy saját sátorban alszanak. 100 fő részére 2 és 3 ágyas, nemdohányzó hálósobák állnak rendelkezésre, fürdőszobával, meleg vízzel és légkondicionálóval. További 90 fő saját sátrában kerül elhelyezésre, (kempingautók nem engedélyezettek). A sátrakban megszálló résztvevők számára WC és meleg vizes zuhanyzó, valamint két szabadtéri konyhasarok és étkező áll rendelkezésre.

A táborban számos árnyékos terület található jóga- és egyéb tevékenységekhez. A cserkész tábor külső biztonsági rendszerrel rendelkezik, kamerákkal, a bejárati ajtók éjszakra zárva vannak. Háziállatok nem engedélyezettek a táborban.

### **Strand és fürdés**

A tábortól 5 perc sétára található egy tiszta, homokos tengerparti strand, amely naponta használható.

### **Kirándulás**

A program része egy egynapos látogatás az „Oroposzi Amfiarayó” régészeti helyszínre. Ezt követően a Marathon-tónál tett látogatásra és családi időtöltésre kerül sor a Schinias strandon.

### **Mit hozz magaddal**

- Ágynemű és/vagy hálósák, párnahuzat
- Törölköző(k)
- Tisztálkodási szerek (pl. szappan, sampon stb.)
- Jóga matrac és meditációs párna (külföldről érkezőknek biztosítunk matracot). Fontos, hogy hozz magaddal egy védőtörölközőt/takarót, amit a jógaszőnyeg alá tehetsz, hogy megvédd a portól és a kövektől.
- Fürdőruha, strandtörölköző, kalap, naptej
- Zseblámpa, szúnyogriasztó, újratölthető kulacs
- Ötletek nem versengő gyerekjátékokra

### **Étkezés**

Stathis úr, a konyhai szakács és a cserkész tábor felelőse, naponta 3 vegetáriánus/mediterrán ételt készít, a kirándulás napjára könnyű harapnivalót biztosít. A tábor környékén szűrt vízzel teli vízhűtők találhatóak. A tábor környékén 4 szupermarket és egy pékség található 15 percnyi sétára a tábortól, ha bármi egyébre szükséged lenne.

### **További programok**

- Napi jógaórák minden korosztály számára, melyeket egy nemzetközi himalájai jógaoktatókból álló csapat tart.
- Mesemondás és kézműves foglalkozások.
- Gyermekeknek és tinédzsereknek szóló tevékenységek.
- Játékok és szórakozás a strandon (táborunk mindössze 5 perc sétára található a strandtól).
- Szülői megbeszélések és beszélgetések.
- Városnéző túra.

A programokat a Himalájai Jóga Tradíció (HYT) oktatói vagy szádhakái szeretettel ajánlják a résztvevőknek. Ha kedved van, adományt (dakshinát) is adhatsz, amelyet szívesen fogadunk, szeretetfelajánlásként, mivel a tanárok és a szervezők saját költségeiket maguk fedezik.

A helyfoglaláshoz legalább 50% befizetése szükséges 2026. április 30-ig. A fennmaradó összeget érkezéskor készpénzben kell rendezni. A korai kedvezmény eddig az időpontig érvényes.

### **Fontos tudnivalók**

- A szülők felelősek gyermekeikért
- Egészség- és balesetbiztosítás szükséges
- Alkohol és drogok használata tilos
- Közös nyelv az angol

- A résztvevőket kérjük, segítsenek a hely tisztán tartásában
- Lemondás esetén május 15-ig teljes visszatérítés lehetséges

### Részvételi díj

KIK	HOL	EARLY BIRD (EUR)	TELJES ÁR (EUR)	FELTÉTELEK
Bébi 0-2 év		ingyenes	ingyenes	szülővel együtt alszanak
Gyerekek (2-15 év)	saját sátor+étkezés illetve bungallow+étkezés	235EUR, ill. 365EUR	295EUR ILL. 450EUR	
Felnőttek (15 év+)	saját sátor+étkezés illetve bungallow+étkezés	295EUR ill. 460EUR	365EUR ILL. 565 EUR	

A szállás és az étkezés foglalásához kérjük, hogy a regisztrációval együtt a részvételi díj 50%-át fizess be (100%-ot is elfogadjuk). Minden családnak e-mailben is elküldjük a fizetendő összeget, amelyet április 30-ig kell hozzánk eljuttatni az early bird kedvezményhez. A fizetendő összeg nyolc éjszakára, napi háromszori étkezésre, valamint a felnőtteknek 20 eurós adminisztrációs díjra vonatkozik, amely nem visszatéríthető. Aki a tábor kezdete előtt egy nappal szeretne érkezni, és a tábor zárása után egy nappal maradni, ezt megteheti, ha jelzi nekünk. **Az early bird árak akkor érvényesek, ha a regisztráció és a fizetés 2026. április 30-ig megtörténik.**

### A táblázatban nem szereplő extra költségek:

Előre kérjük az igényt a következőkre, mert előre kell kifizetni az alábbiak bérlését:

- 2 ágynemű + 1 párnahuzat = 8 €/fő
- VAGY/ÉS 1 hálósák = 10 €/fő 8 ÉJSZAKÁRA
- A szoba takarítása 10 €/szobánként/szolgáltatásonként, csak akkor érhető el, ha 10 szoba igényli ezt a szolgáltatást.
- Jógamatracok a táborban 15 €/fő kaucióért bérelhetők.
- A kirándulás napi buszjegye 18-20 €/fő 2 éves kor felett, amelyet a táborban történő regisztrációkor, a fennmaradó 50%-kal együtt kérjük kifizetni.
- A következő költségek nem tartoznak ide, mivel az útlevelétől függenek, amelyeket közvetlenül az „Oroposzi Amfiarayo” régészeti lelőhely bejáratánál kell fizetni, és 6 vagy 3 € kortól vagy útlevétől függően.

### Fizetési információk:

Foglaláshoz kérjük a részvételi díj legalább 50%-át átutalni 2026. április 30-ig a következő bankszámlaszámra:

CAFÉ ECOLE- HIMALAYAN YOGA

Himalayan Yoga Meditation of Hellas

Address: 12, Thessalonikis Str. Chalandri 15234, Athens, Greece

NATIONAL BANK OF GREECE

IBAN GR 720110 69200 000 69200 177 280 BIC/SWIFT Code: ETHNGRAA

A fennmaradó összeget készpénzben, a regisztráció során, érkezéskor kérjük fizetni.

Felhívjuk a figyelmed, hogy a bank átutalási díjat számít fel, amelyet kérjük, te fedezz.

Kérjük, vedd figyelembe továbbá:

- A szülők mindenkor felelősek gyermekeik biztonságáért, kivéve, ha tanárral egy csoportban vannak.
- Minden tagnak saját maga kell gondoskodnia az egészség-/balesetbiztosításról a helyszínen.
- Alkohol és rekreációs drogok fogyasztása tilos.
- A kommunikáció nyelve az angol; tolmácsolást is lehet kérni.
- A gyönyörű helyet, ahol megszállunk, önkéntes cserkészek hozták létre és tartják fenn, ezért a tábor minden résztvevőjét szeretettel várjuk, hogy önzetlenül segítsék a helyszín tisztán, funkcionálisan és rendezetten tartását, ahogyan azt érkezéskor találtuk.
- A program minden tevékenységét a HYT tanárai szeretettel ajánlják fel a résztvevőknek. Ha kedvet érzel, adományt (dakshinát) adhatsz, amelyet szeretetteljes felajánlásként nagyra értékelünk.
- A regisztráció árát teljes mértékben visszatérítjük, ha május 15. előtt lemondod, és azt egy másik személy/család pótolja.
- Az összegyűjtött információkat kizárólag a táborban való tartózkodás megkönnyítése céljából használjuk fel.

**A regisztrációhoz kérjük a regisztrációs lap kitöltését 2026. április 30-ig:** Minden családnak e-mailt küldünk a regisztráció a fizetendő összeggel. Hivatalos weboldal:

[https://himalayanyoga.gr/en/summer\\_camp.php](https://himalayanyoga.gr/en/summer_camp.php)

Kérdés esetén hívd Sofiát a +30 6937122768 telefonszámon (WhatsApp) és az [info@himalayanyoga.gr](mailto:info@himalayanyoga.gr) e-mail címen (angolul).

Sok szeretettel várunk 2026. augusztus 4. és 12. között!

A szervezőcsapat

Anna Zaharopoulou (Görögország)

Athina Papadopoulou (Görögország)

Irene Laskaratou (Görögország)

Laura Fantechi (Olaszország)

Louise Molenkamp (Hollandia)

Noemi (Mimi) Melcher (Magyarország) - [noemimelcher3@gmail.com](mailto:noemimelcher3@gmail.com)

Silvia Baronchelli (Olaszország)

Sofia Foteina (Görögország)

Tamara Soru (Olaszország és Brazília)



## **AHYMSIN családi tábor – Görögország 2026**

Kedves Barátunk!

Sok szeretettel meghívunk, hogy csatlakozz hozzánk egy örömteli hétre, 2026-ban az Ahymsin Nyári Családi Jóga Táborába, Görögországba!

**Időpont:** 2026. augusztus 4. kedd – augusztus 12. szerda

**Helyszín:** SCOUT CENTER AGIOS ANDREAS, 27 Poseidonos Avenue, Nea Makri, Marathon önkormányzat, Attika, Görögország.

**Célunk:** Egy olyan európai tér létrehozása, ahol a családok megtapasztalhatják a közösségi életet a himalájai hagyományban tanított és az SRSG ásrumban gyakorolt "Szeretet, Szolgálat, Emlékezés" gyakorlati alkalmazásával, amelyhez mélyen kötődünk.

Egy hetet töltünk együtt egy cserkészközpontban, kis házakban vagy sátrakban, minden korosztály számára kivitelezhető jóga gyakorlatokat végzünk egy 40 000 négyzetméteres erdős területen, megmártózzunk a tengerben, és teret biztosítunk a családról és a spiritualitásról szóló beszélgetéseknek, alkotunk és különböző kézműves foglalkozásokon veszünk részt.

Tervezünk továbbá egy egynapos kirándulást. Naponta három vegetáriánus/mediterrán étkezést biztosítunk, hogy a lehető legtöbb időt tölthessük játékkal és együttléttel.

\*