



Freitag, 11. Juli 2025		
Zeit	Aktion	Anmerkung
05:00	Aufstehen	
05:30	Morgenimpuls	
06:00	Frühstück	Frühstücksdienst!!
08:00	Abfahrt nach Epidauros	Distanz: 175 km • Fahrzeit: 3 h Bitte daran denken wieder Proviant mitzunehmen! Bitte Isomatte und Decke mitnehmen!
11:00	<b>Epidauros</b> Eigentlich ist Epidauros eine religiöse Anlage zu Ehren des Gottes Asklepios, dessen Symbol der Schlange, die sich um einen Stab windet, den meisten von den Apothekenschildern bekannt sei dürfte. Aus dieser Tempelanlage entstand ab dem 5. Jh. v. Chr. ein Wellness-Center. Es gab ein Krankenhaus, ein Gym, ein Ruhesaal, ein Gästehaus, ein Stadion, ein Theater, eine Bibliothek, .... wer das vergleicht mit heutigen Kur- und Wellness-Einrichtungen, erkennt viele Parallelen und dass die vermeintlich „modernen“ Einrichtungen und Methoden durchaus schon zweieinhalbtausend Jahre alt sind, und zwischenzeitlich vergessen waren. Wir widmen uns heute unserem Verständnis der Ganzheitlichkeit von Gesundheit und Fitness und der Selbstverantwortung, die wir zur Pflege und zum Erhalt von Körper, Geist und Seele haben, denn wie wir mit uns selber umgehen, das liegt in erster Linie in unserer Autorität; auch wenn wir nicht selten für unser „Schlechtgehen“ andere als Schuldige ausweisen.	
15:30	Rückfahrt nach Schinias	Distanz: 175 km • Fahrzeit: 3 h
19:30	Abendessen	Tischdienst!!
20:30	Abendimpuls	
anschl.	frei	