

WANDERN & ACHTSAMKEITSTRAINING

Auszeit Intensiv in Krk

Termin: 08.-15.April 2017

Wir genießen eine kombinierte Woche mit je einer täglichen Wandereinheit am Franziskusweg Krk und meditativen Übungen, die jeweils morgens und abends stattfinden. Jeder Wanderabschnitt steht unter einem Motto, dem wir uns auch in der täglichen Achtsamkeits-Meditation widmen. (Mindful Walking, teilweise Wandern in Stille)

In dieser Woche können wir richtig Kraft tanken und zur Ruhe kommen. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil.

Inkludierte Leistungen:

8 Tage, 7 Nächte (Samstag bis Samstag)
im Hotel Valamar/Koralj in Krk (Basis Doppelzimmer)
Verpflegung: Halbpension
-20% Rabatt auf Massage und Spa im Hotel
Tägliche Wanderungen (ca.2-3,5h pro Tag),
Meditationseinheiten und Achtsamkeitsübungen



Preis pro Person bei Selbstanreise:

€ 660,- für Naturfreundemitglieder
€ 690,- für Nichtmitglieder

Zusatzkosten: optional Busanreise € 130,- pro Person

Programm:

Morgens Meditationseinheit mit Achtsamkeitsübungen, jeder Tag steht dabei unter einem Motto. Jeweils am Vormittag Wanderung einer Etappe auf den Spuren der Mönche am Franziskusweg Krk (namensgebend sind die 4 Klosteranlagen der Franziskaner in Kosljun, Porat, Glavotok und Krk). Die durchschnittliche tägliche Gehzeit beträgt dabei 2 bis 3,5 Stunden.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Das wunderschöne Hotel bietet zahlreiche Möglichkeiten, z.B. die Zeit am Pool oder im Spa-Bereich, oder bei einer Massage zu verbringen. Nach dem Abendessen gemeinsame Abend-Meditation.

An/Abreise-Variante Bus-Paket:

Ab/bis Wien oder Graz nach Krk mit öffentlichem Bus (mit „GetbyBus“ bis Rijeka, mit „Autotrans“ ab Rijeka-Krk) und Transfer Krk Busbahnhof zum Hotel Koralj
pro Person: € 130,-

Selbstanreise:

Krk ist mit dem Festland durch eine Brücke verbunden. Beispiel Anreise: Wien-Graz-Marburg-Zagreb-Krk ca. 6h /davon ca.5h auf der Autobahn.
kostenloser Hotel PKW Parkplatz vorhanden, 18.00h Treffpunkt Lobby im Hotel,
Besprechung Wochenablauf

Teilnehmerzahl: mind. 10 bis max. 15 Personen

Naturfreunde-Reisepartner/Veranstalter: Vitalturn

Auskünfte & Buchungen:

Monika Novak & Dragisa Majdanac
Naturfreunde Reisebüro, 1150 Wien, Viktoriag.6
Tel. 02/ 894 73 29, Fax 01/ 892 35 34 48
E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

www.reisen.naturfreunde.at



BUCHUNGSFORMULAR

Wandern & Achtsamkeitstraining

Bitte gewählten Termin, Name, Vorname und Geburtsdatum so angeben, wie auch in Ihrem Reisepass eingetragen.

Name/Vorname	Reisedatum	Geburtsdatum	Naturfreunde-Mitgliedsnr.
1.			
2.			
3.			
4.			

Wenn gewünscht bitte ankreuzen:

Ich möchte sofort Mitglied werden und zum Naturfreunde-Bonuspreis buchen.

Adresse:	
Tel.Nr. tagsüber:	E-Mail:

Durch meine Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der Geschäfts- und Allgemeinen Reisebedingungen (ARB 1992) in geltender Fassung sowie die besonderen Stornobedingungen.

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift

Buchungsformular bitte senden an:

Naturfreunde Reisebüro, 1150 Wien, Viktoriag. 6

Fax 01 / 892 35 34 48, E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at