

REGENERATION IM KLOSTER 2017



Rückzug vom Alltag und Stress im Kloster Glavotok / Krk

Termin: 04.-10.06.2017 – Qigong & Achtsamkeitstraining
Termin: 10.-16.09.2017 – Yoga & Meditation

Sich selbst Zeit schenken, fernab vom Alltagsstress neue Kraft tanken, sein Leben reflektieren, sich selbst besser kennen lernen, neue Perspektiven finden oder einfach nur entspannen... es gibt die unterschiedlichsten Gründe, um sich für eine Woche hinter die Mauern des Klosters Glavotok auf der Insel Krk zurückzuziehen.



Glavotok ist ein Kloster der Franziskanermönche auf der Insel Krk. Die Anlage liegt direkt am Meer, verfügt über einen wunderschönen Klostergarten, einen kleinen Strand und über einen Gästezimmertrakt, wo wir in einfachen Doppel- oder Einzelzimmern (alle mit Du/WC) untergebracht sind. Hinter dem Kloster beginnt ein Wald mit zahlreichen Möglichkeiten für Spaziergänge oder kurze Inselwanderungen.

Preis pro Person bei Selbstanreise:

€ 670,- für Naturfreundemitglieder

€ 690,- für Nichtmitglieder

Inkludierte Leistungen:

- 7 Tage/6Nächte (Sonntag bis Samstag)
- Vollpension im Kloster (DZ oder EZ)
- alle Meditationseinheiten, Übungen und theoretische Einheiten

Nicht inkludiert:

- Optional.: Busanreise € 160,- pro Person (inkl. Taxitrf. Ab/bis Busstation Rijeka-Kloster Glavotok Rijeka bei Ankunft bzw. Abreise)
- Individuelle, zusätzliche Coaching Einheiten
- Versicherungspaket

Qigong & Achtsamkeitstraining:

Mag. Sabine Schmaldienst /Leitung 04.-10.06.17

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, MBSR-Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction nach J. Kabat-Zinn, IAS/D), dipl. Shiatsu Practitioner (ÖDS), dipl. Qigong Lehrerin und Lehrtrainerin IQTÖ), Persönlichkeitstrainerin, Psychologische Praxis stresslassnach, Gründung und Leitung des DAO-Zentrums in Wien, Mitbegründung und fachliche Leitung der Burnout-Bewusstseinschule. Schwerpunktthemen: Stress-und Burnout-Prävention und Behandlung, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Entspannung, Meditation



Programm:

Am Ankunftstag Begrüßung durch die Kursleitung, Abendessen und Vorstellung des Wochenprogrammes.

Täglich vor dem Frühstück Qigong-Übungen.

Vormittags Meditation und Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeitstraining sowie mit Qigong. Mittagessen

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wobei sich Schwimmen, Sonnen, Lesen, Faulenzen, oder kurze Insel-Wanderungen anbieten. Den Tag beenden wir mit einer Gehmeditation im Klostergarten oder einer Übung im Meditationsraum.

Ende des Programms Samstagvormittag.

An/Abreise-Variante „Bus Paket“:

Ab Wien kann man mit einem Tagbus der Firma GoByBus über Graz nach Rijeka reisen. Von dort Taxitransfer nach Glavotok (ca.1h Fahrzeit). Die Rückreise (wieder mit Taxitransfer von Glavotok nach Rijeka Busterminal erfolgt zeitlich gemeinsam mit der Abreise der PKW-Reisenden am darauffolgenden Samstagvormittag (ca.11.00h) Beim Busbahnhof Rijeka gibt es mehrere Restaurants, Möglichkeit ein Mittagessen noch einzunehmen).

Bus Paket: € 160,- pro Person für Bus-An/Abreise (inkl. Taxitransfer Rijeka-Glavotok-Rijeka)

An/Abreise-Variante „privat PKW“:

Sonntag: Ankunft der Individual-Anreisenden zw. 16:00 und 17:00 Uhr im Kloster Glavotok, Begrüßung durch die Kursleitung.

18:30 Uhr – Abendessen

19:30 Uhr – Vorstellung des Programms für die Woche

Abreisetag:

Ende der Veranstaltung Samstagvormittag

Yoga & Meditation:

Mag. Nadja Grössing / Leitung 10.-16.09.2017

Yogalehrerin für Ashtanga Vinyasa- und Hatha-Yoga, zertifizierte AAP® - Stimmtrainerin, Reiki-Praktizierende seit 1997 (1. und 2. Grad im Usui-System der natürlichen Heilung)

Seit 1994 praktiziert Frau Grössing Yoga.



Programm:

Am Ankunftstag Begrüßung durch die Kursleitung, Abendessen und Vorstellung des Wochenprogrammes.

Täglich vor dem Frühstück sanfte Yoga-Übungen oder bewegte Meditation

Vormittags Yoga-Einheit, Mittagessen

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wobei sich Schwimmen, Sonnen, Lesen, Faulenzen, oder kurze Insel-wanderungen anbieten. Den Tag beenden wir mit einer Gehmeditation im Klostergarten oder einer Übung im Meditationsraum.

Ende des Programms Samstagvormittag

An/Abreise-Variante „Bus Paket“:

Ab Wien kann man mit einem Tagbus der Firma GoByBus über Graz nach Rijeka reisen. Von dort Taxitransfer nach Glavotok (ca.1h Fahrzeit). Die Rückreise (wieder mit Taxitransfer von Glavotok nach Rijeka Busterminal erfolgt zeitlich gemeinsam mit der Abreise der PKW-Reisenden am darauffolgenden Samstagvormittag (ca.11.00h) Beim Busbahnhof Rijeka gibt es mehrere Restaurants, Möglichkeit ein Mittagessen noch einzunehmen).

Bus Paket: € 160,- pro Person für Bus-An/Abreise (inkl. Taxitransfer Rijeka-Glavotok-Rijeka)

An/Abreise-Variante „privat PKW“:

Sonntag: Ankunft der Individual-Anreisenden zw. 16:00 und 17:00 Uhr im Kloster Glavotok, Begrüßung durch die Kursleitung.

18:30 Uhr – Abendessen

19:30 Uhr – Vorstellung des Programms für die Woche

Abreisetag:

Ende der Veranstaltung Samstagvormittag

Info für An- und Abreise: Krk ist mit dem Festland durch eine Brücke verbunden. Entweder per Bus oder per PKW (Glavotok ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln nur sehr schwer erreichbar). Beispiel Anreise von Wien über Graz, Marburg, Zagreb, Krk, Glavotok: ca. 600 km, ca. 6 Std., davon ca. 5 Std. auf der Autobahn.

Leistungen & Programm:

An den Vormittagen Yoga/bzw. Qigong (je nach Buchungswoche) im Kloster
Die Nachmittage **stehen zur** freien Verfügung
Begleitung durch MeditationstrainerIn
Entspannen im Klostergarten, baden am eigenen Strand
Zweibettzimmer mit Du/WC (kein Einbettzimmerzuschlag)
Vollpension im Kloster

Nicht im Preis enthalten: Reiseversicherung = Komplett-Schutz Standard inkl. Stornokostenversicherung der Europäischen Reiseversicherung

Teilnehmerzahl: mind. 10 bis max. 12 Personen bei der Yoga Woche
mind. 10 bis max. 15 Personen bei Qigong

Naturfreunde-Reisepartner/Veranstalter: Vitalturn

Auskünfte & Buchungen:

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

www.reisen.naturfreunde.at



BUCHUNGSFORMULAR

Regeneration im Kloster

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

Name/Vorname	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:
Gewünschtes bitte ankreuzen: <input type="checkbox"/> Termin 04.-10.06.2017 (Qigong) <input type="checkbox"/> Termin 10.-16.09.2017 (Yoga) <input type="checkbox"/> Selbstanreise <input type="checkbox"/> Busanreise, gewünschter Zustieg(Wien od. Graz):..... <input type="checkbox"/> Reiseversicherung = Komplett-Schutz Standard inkl. Stornokostenversicherung der Europäischen Reiseversicherung (Preis wird anhand des Gesamtreisepreises errechnet)	
Sonstige Wünsche und Anmerkungen:	

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

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift

Buchungsformular bitte senden an:

Naturfreunde Reisebüro, 1150 Wien, Viktoriag. 6
Fax 01 / 892 35 34 48

E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

