

# REGENERATION IM KLOSTER 2018



Rückzug vom Alltag und Stress im Kloster Glavotok / Krk

**Termin: 03.-09.06.2018 – Qigong & Achtsamkeitstraining**  
**16.-22.09.2018 – 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:**

€ 670,- für Naturfreundemitglieder

€ 720,- für Nichtmitglieder

Kein Einbettzimmerzuschlag!

## **Inkludierte Leistungen:**

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

## **Nicht inkludiert:**

- Individuelle, zusätzliche Coaching Einheiten
- Versicherungspaket

### **Qigong & Achtsamkeitstraining:**

**Mag. Sabine Schmaldienst /Leitung 03.-09.06.18**

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 Stressklassen, 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:**

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 09.-22.09.2018**

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 Ankunftsstag 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:**

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 = Komplet-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](mailto:reisebuero@naturfreunde.at)

**[www.reisen.naturfreunde.at](http://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:
<b>Gewünschtes bitte ankreuzen:</b>  <input type="checkbox"/> Termin 03.-09.06.2018 Qigong <input type="checkbox"/> Termin 09.-15.09.2018 Yoga  <input type="checkbox"/> Reiseversicherung = Komplett-Schutz Standard inkl. Stornokostenversicherung der Europäischen Reiseversicherung (Preis wird anhand des Gesamtreisepreises errechnet)	
<b>Sonstige Wünsche und Anmerkungen:</b>	

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

