

## Kloster Glavotok – Qigong und Achtsamkeitstraining

**Termin: 07. – 13.06.2020**



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:**

€ 625,- für Naturfreundemitglieder

€ 720,- für Nichtmitglieder

Kein Einbettzimmerzuschlag!

### **Inkludierte Leistungen:**

- Halbpension im Kloster (DZ oder EZ)
- alle Meditationseinheiten, Übungen und theoretische Einheiten

### **Nicht im Pauschalpreis inkludierte Leistungen:**

- individuelle Coaching-Einheiten im Kloster (nach Absprache mit der Kursleitung an Nachmittagen zwischen 17.00 und 18.00 Uhr möglich)
- Buspaket inkl. Taxi: €160,-

**Naturfreunde-Reisepartner/Veranstalter:** Vitalturn

**Mind. Teiln.** 8 Personen

### **An-/Abreise-Variante „Buspaket“**

Ab Wien kann man mit einem Tagbus der Fa. Flixbus oder Getbybus nach Rijeka reisen. Von Rijeka weiter mit dem Taxi nach Glavotok (Fahrzeit ca. 1h). Die Rückreise mit dem Taxi von Glavotok nach Rijeka erfolgt zeitlich gemeinsam mit der Abreise der PKW-Reisenden am darauffolgenden Samstagvormittag um 11.00.

In unmittelbarer Nähe des Busterminals in Rijeka befinden sich Restaurants, die Möglichkeiten zum Mittagessen bieten.

**Kosten Buspaket (Bus + Taxi): €160,-**

### **An-/Abreise-Variante „Privat-PKW“**

Sonntag: Ankunft der Individual-Anreisenden zwischen 16.00 und 17.00 Uhr, Begrüßung durch die Kursleitung

18.30 Uhr – Abendessen

19.30 Uhr – Vorstellung des Programms für die Woche

Abreisetag:

Ende der Veranstaltung Samstag 11.00 Vormittag (Zimmer bitte bis 10.00 räumen).

### **Aufenthalt:**

6 Tage, 6 Nächte, Anreise Sonntagnachmittag, Abreise Samstagvormittag (Bus-Gäste werden um 11.00 zum Busbahnhof Rijeka transferiert)

### **Qigong & Achtsamkeitstraining:**

#### **Mag. Sabine Barta**

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



### **Tagesablauf & Programm:**

#### **Tag der Anreise:**

16.00 – 17.00 Uhr Ankunft der Individualreisenden per PKW im Kloster Glavotok

18.30 Uhr – Abendessen

19.30 Uhr – Programmvorstellung durch die Kursleitung

#### **Tagesablauf:**

08.00 Uhr – den Morgen begrüßen mit Übungen aus dem Qigong

09.00 Uhr – Frühstück

10.00 – 12.30 – Achtsamkeitstraining und Qigong am Vormittag

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

17.00 – 18.00 Uhr – optional: Einzelcoaching

18.30 Uhr – Abendessen

19.30 Uhr – Abendmeditation/Achtsamkeitstraining bis ca. 20.30 Uhr

Ende des Programms: Samstagvormittag

#### **Tag der Abreise:**

Vormittag: Feedback-Runde und Ende der Veranstaltung um ca. 11.00 Uhr

Abholung der Bus-Gäste s.o.

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

### **Bekleidung**

Bitte auch warme Bekleidung mitnehmen, da im Frühjahr und Herbst die Temperaturschwankungen untertags groß sein können. Innerhalb der Klostermauern bitte um angemessene Kleidung (Schultern bedeckt, keine Spaghettiträger und knappe Shorts). Festes Schuhwerk für kurze Wanderungen ist empfehlenswert. Natürlich die Badesachen nicht vergessen!

### **Ausrüstung**

Einige Matten und Meditationskissen sind vorhanden (keine Decken), eigene Utensilien wie Kissen, Decken und Yogamatten können mitgenommen werden!

### **Fitness**

Ein Mindestmaß an Fitness ist auch für diese Woche Voraussetzung. Das gilt für die Übungen im Meditationsraum, aber auch im Freien.

### **Extrakosten**

Entstehen z.B. bei Inanspruchnahme von individuellen Coaching-Einheiten.

Buspaket € 160,-

### **Einzelreisende**

Sind herzlich willkommen, kein Einzelzimmeraufschlag!

### **Zimmer**

Die Zimmer werden während der Woche nicht betreten und nicht gereinigt. Für die Woche werden 2 Handtücher bereitgestellt (eventuell zusätzlich eigene Handtücher mitnehmen).

### **Küche**

Die Klosterküche ist einfach und gut. Am benachbarten Campingplatz gibt es ein Restaurant.

### **Reisepass**

Bitte gültigen Reisepass mitnehmen!

### **Währung**

Vor Ort gilt die Währung KUNA (Wechselkurs ca. 1 zu 7,3)

### **Anreise**

Krk ist mit dem Festland durch eine Brücke verbunden.

Anreise erfolgt per Bus, Taxi oder PKW (Glavotok ist nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar)

Beispiel PKW-Anreise: von Wien über Graz, Marburg, Zagreb, Krk, Glavotok:

ca. 600km, ca. 6 Std., davon ca. 5 Std. auf der Autobahn.



## Buchungsformular

Reiseziel: Kloster Glavotok Qigong&Achtsamkeitstraining

Reisetermin: 07.06.-13.06.2020

Name/Vorname: ..... geb.:.....

**(Bitte Namen, Vornamen und Geburtsdaten so angeben, wie dies auch in Ihrem Reisepass eingetragen ist.)**

Adresse:.....

Telefon tagsüber: ..... E-Mail: .....

Naturfreunde-Mitglied:  Ja / Mitgliedsnummer: .....  
 Nein  
 Ich möchte sofort Mitglied werden

Mitreisende Personen (Name/Vorname): Naturfreunde-Mitglied

..... geb.: .....  Ja  Nein

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

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift

Tel.: <b>++43(0)1/894 73 29</b> MO-DO: 7.30-12.00, 12.30-16.00 Fr: 7.30-13:00	<input type="checkbox"/> Per Post: Naturfreunde Reisebüro Viktoriagasse 6, A-1150 Wien
Fax: ++43(0)1/892 35 34 36	E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at