

Yoga und Meditation im Kloster Glavotok

Termin: 05. – 11.09.2021



© Vitalturn/Roland Barta

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.

Unsere kleine Gruppe von maximal 12 Personen widmet sich sechs Tage lang dem Praktizieren von Hatha-Yoga, Achtsamkeitsübungen, sowie Meditation in Bewegung und Stille. Wir üben im wunderschönen Klostergarten oder im Meditationsraum.

Pauschalpreis: € 650,-/Person im DZ oder EZ (kein EZ-Zuschlag!)
Aufpreis für Nicht-Naturfreundemitglieder: € 100,-

Inkludierte Leistungen:

- 6x Übernachtung im Kloster
- Halbpension
- alle Meditationseinheiten, Übungen und theoretische Einheiten
- Reiseleitung

Nicht im Pauschalpreis inkludierte Leistungen:

- Buspaket: Anreise ab/bis Wien, € 160,-/Person
- Reiseversicherung: Komplettschutz der Europäischen Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Buchungsgebühr: € 25,-

Naturfreunde-Reisepartner/Veranstalter:

Vitalturn, Tigergasse 8, 1080 Wien

Tel.: +43 (0) 699 / 1700 1322, E-Mail: roland.barta@bbcs.co.at

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 12 Personen

Reiseleitung/Yoga-Trainerin:

Mag. Nadja Grössing

Yogalehrerin seit 2003, zertifizierte AAP®-Stimmtrainerin, Meditation und spirituelle Traumarbeit bei Annette Kaiser seit 2009, Reiki-Praktizierende

„Yoga ist seit 1994 ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens. Ich sehe Yoga als einen Weg, um zur Ruhe zu finden und den Körper positiv in unser Selbstbild zu integrieren. Deshalb ist mein Unterricht sowohl meditativ als auch körperorientiert auf der Basis von Ashtanga-Vinyasa-Yoga und verschiedenen Formen von Hatha-Yoga aufgebaut.“



©privat

Unterkunft:

Kloster Glavotok auf der Insel Krk



© Roland Barta

Die Klosteranlage Glavotok der Franziskaner auf der Insel Krk liegt direkt am Meer und verfügt über einen kleinen Strand, sowie einen wunderschönen Klostergarten, den wir neben dem Meditationsraum für unsere Einheiten nutzen werden. Im Gästezimmertrakt sind wir in einfachen Doppel- und Einzelzimmer (alle mit DU/WC) untergebracht. Hinter dem Kloster beginnt ein Wald mit zahlreichen Möglichkeiten für Spaziergängen oder kurze Inselwanderungen.

Die Klosterküche ist einfach und schmackhaft. Eine Flasche Wein zum Essen kostet in etwa € 7,-. Am benachbarten Campingplatz gibt es ebenfalls ein kleines Restaurant.

Reiseablauf und Programm:

Anreise am Sonntag

16:00 – 17:00 Uhr: Ankunft der Selbstfahrer mit PKW im Kloster Glavotok
18:30 Uhr: Abendessen
19:30 Uhr: Programmvorstellung durch die Kursleitung

Tagesablauf

Noch vor dem Frühstück begrüßen wir den Tag mit bewegter Meditation oder sanften Yoga-Übungen. Den Vormittag verbringen wir mit einer Yoga-Einheit, die den ganzen Körper mit einbezieht, dehnt und kräftigt.

Besonderes Augenmerk liegt auf der Atmung. Alle Übungen können den individuellen Voraussetzungen entsprechend angepasst werden, die Praxis ist also sowohl für Yoga-Neulinge als auch Fortgeschrittene geeignet. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wobei sich Schwimmen, Sonnen, Lesen, Faulenzen, oder kurze Inselwanderungen anbieten. Den Tag beenden wir mit einer Gehmeditation im Klostergarten oder einer Übung im Meditationsraum.

08:00 Uhr: morgendliche bewegte Meditation und sanftes Yoga
09:00 Uhr: Frühstück
10:00 – 12:30 Uhr: Yoga-Einheit
12:30 Uhr: individuelles Mittagessen in der Teeküche(Kühlschrank vorhanden)
Nachmittag: steht zur freien Verfügung
18:00: Abendessen
19:00 – ca. 20:00 Uhr: Abendmeditation

Abreise am Samstag

Feedback-Runde am Vormittag

ca. 11:00 Uhr: Ende der Reise, Abholung der Busreisenden (Details siehe unten)

Optionales Buspaket:

Wir buchen für dich gerne ein Busticket von Wien nach Rijeka (Flixbus oder Getbybus) und die Weiterfahrt mit dem Taxi (ca. 1 h) von Rijeka nach Glavotok. Am Abreisetag erfolgt der Rücktransfer per Taxi nach Rijeka zeitgleich mit der Abreise der PKW-Reisenden um ca. 11:00 Uhr.

Kosten Bus und Taxi: €160,-/Person

Anmerkungen:

Vergiss nicht, auch wärmere Kleidung einzupacken. Im Herbst können die Temperaturschwankungen untermtags groß sein – trotzdem solltest aber auf deine Badesachen (inkl. Badeschuhe für ein schmerzfreies Stranderlebnis) nicht verzichten! Innerhalb der Klostermauern ist angemessene Kleidung zu tragen (keine schulterfreien T-Shirts und knappe Shorts). Wir empfehlen die Mitnahme von festem Schuhwerk für kurze individuelle Wanderungen.

Yogamatten und Meditationskissen sind im Kloster vorhanden, Decken nicht. Deine eigene Ausrüstung kannst du natürlich gerne mitnehmen. Ein Mindestmaß an Fitness wird für die Woche vorausgesetzt. Einzelreisende sind herzlich willkommen – es gibt keinen Einzelzimmeraufpreis! Die Zimmer werden während deines Aufenthaltes nicht betreten oder gereinigt. Du bekommst 2 Handtücher zur Verfügung gestellt.

Bitte denk beim Packen daran, dass du deinen *gültigen* Reisepass dabei hast. In Kroatien gilt die Währung Kuna (Wechselkurs ca. 1 zu 7,3).

Es gelten die AGB des Naturfreunde Reisebüros und die ARB 1992.

Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Du hast bei uns die Möglichkeit, einen Reiseschutz für diese Reise zu buchen.

Informationen dazu erhältst du im Reisebüro oder online unter

https://start.europaeische.at/doc-aio-de-KS_2018.

Anmeldeschluss: bis die Reise ausgebucht ist



Buchungsformular

Reiseziel: Yoga und Meditation im Kloster Glavotok

Reisetermin: 05. – 11.09.2021

Name/Vorname: geb.:

Bitte Namen, Vornamen und Geburtsdaten so angeben, wie es auch im Reisepass steht.

Adresse:

Telefon tagsüber: E-Mail:

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

Mitreisende Personen (Name/Vorname): Naturfreunde-Mitglied

..... geb.: Ja Nein

..... geb.: Ja Nein

..... geb.: Ja Nein

..... geb.: Ja Nein

Ich möchte den ERV-KomplettSchutz dazubuchen. Ja Nein

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

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift

Tel.: +43(0)1/894 73 29 Fax: +43(0)1/892 35 34 36 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 E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------