

Yoga und Meditation im Kloster Glavotok

Termin: 11. – 17.09.2022



© Vitalturn

Kraft tanken, zur Ruhe finden und reflektieren – das Motto dieser Reise. Hinter den stillen Klostermauern des Franziskanerklosters Glavotok auf der Insel Krk lässt sich der Alltagsstress ganz leicht ausblenden. Bei täglichen Qigong- und Meditationseinheiten im Klostersgarten lernst du, wie du deine täglichen Herausforderungen mit Leichtigkeit bewältigen kannst.

Pauschalpreis: in Ausarbeitung

Inkludierte Leistungen:

- 6x Nächtigung im DZ oder EZ
- Halbpension
- alle Meditations-, Übungs- und theoretische Einheiten
- Reiseleitung

Nicht im Pauschalpreis inkludierte Leistungen:

- An- und Abreise (Buspaket optional)
- Reiseversicherung: Komplettschutz der Europäischen Reiseversicherung
- Buchungsgebühr 25€

Veranstalter:

Naturfreunde Reisebüro & Freizeitbetriebe GmbH, Viktoriagasse 6, 1150 Wien
Tel.: 01/894 73 29, E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at

Reiseleitung:

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.“

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 12 Personen

Reiseverlauf:**Anreisetag:**

16:00 – 17:00 Uhr: Ankunft der Individualreisenden per PKW im Kloster Glavotok

18:30 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Programmvorstellung durch die Kursleitung

Programm:

08:00 Uhr: den Morgen begrüßen mit bewegter Meditation und sanftem Yoga

09:00 Uhr: Frühstück

10:00 – 12:30 Uhr: Yoga am Vormittag

12:30 Uhr: Mittagessen

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

18:30 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Abendmeditation bis ca. 20:30 Uhr

Abreisetag:

Vormittag: Feedback-Runde

10:00 – 11:00 Uhr: Ende der Veranstaltung, Abholung der Busreisenden

Anmerkungen:

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.



Kontaktformular

Reiseziel: Yoga und Meditation im Kloster Glavotok

Reisetermin: 11. – 17.09.2022

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 interessiere mich für den angebotenen Reiseschutz. Ja Nein

.....
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
---	--

Nach Erhalt des Kontaktformulars senden wir dir ein Angebot zu.