



## YOGA und MEDITATION im Kloster

*Meditationstage im Franziskanerkloster  
Glavotok auf der Insel Krk  
mit Mag. Stefanie Post*

### DETAILPROGRAMM

Sich selbst Zeit schenken, fernab vom Alltagsstress zur Ruhe kommen und 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 ein paar Tage hinter die Mauern des Klosters Glavotok auf der Insel Krk/Kroatien zurückzuziehen.

Unsere kleine Gruppe von max.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. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Nachmittage individuell zu gestalten.

#### **TERMIN:**

10.–16. Sept. 2023

6 Tage, 6 Nächte, Sonntag bis Samstag  
im Kloster (DZ od. EZ)

**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.

#### **Tagesablauf:**

Noch vor dem Frühstück begrüßen wir den Tag mit einer bewegten Meditation oder sanften Yoga-Übungen. Den Vormittag verbringen wir mit einer Yoga-Einheit, die den ganzen Körper mit einbezieht, ihn dehnt und kräftigt. Besonderes Augenmerk liegt auch auf der Atmung. Alle Positionen können den individuellen Voraussetzungen entsprechend ausgeführt werden, die Praxis ist also sowohl für NeueinsteigerInnen als auch bereits Yoga Übende 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.



### **Busanreise**

Ab Wien gibt es eine Busverbindung nach Rijeka mit den Firmen Flixbus oder Getbybus. 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 Samstag Vormittag um 11:00.

Kosten Taxi Rijeka – Glavotok: ca. 2x € 90,-

Die Taxikosten können natürlich bei mehreren Busreisenden geteilt werden.

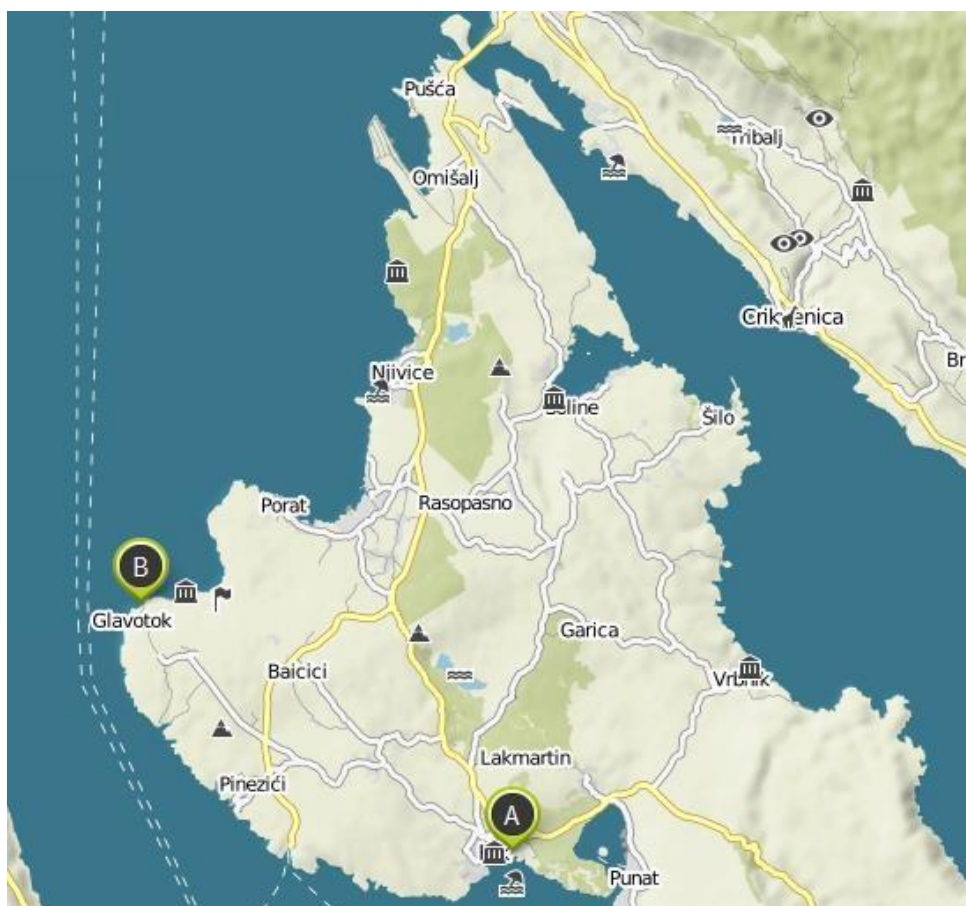
### **Individualanreise am Sonntag per PKW zwischen 16:00 und 17:00 Uhr zum Kloster Glavotok.**

#### Abreisetag:

Ende des Programms Samstag Vormittag.

Bus-Gäste werden um 11:00 Uhr direkt vom Kloster per Taxi abgeholt und zum Busbahnhof Rijeka transferiert. (Zimmer bitte bis 10:00 räumen).

### **Landkarte der Insel Krk** (A – Stadt Krk, B – Kloster Glavotok)



## **DETAILS**

**10. – 16. Sept. 2023**

**Leitung: Mag. Stefanie Post**

Yogalehrerin seit 2018, Trauma Informed Yoga Teacher nach TCTSY

Yoga ist für mich der Weg, auf dem ich in Kontakt mit mir selbst treten kann, Grenze erfahre und auflöse. Mein Unterricht ist meditative Bewegung, basierend auf ganzheitlichem Hatha-Yoga nach Sri Aurobindo. Dazu kombiniere ich Elemente aus Shiatsu, Feldenkrais und Aikido.

### **Aufenthalt:**

6 Tage, 6 Nächte, Anreise Sonntag nachmittags, Abreise Samstag Vormittag  
(Bus-Gäste siehe oben)

### **Inklusivleistungen:**

Halbpension im Kloster (DZ oder EZ)

alle Meditationseinheiten, Übungen und theoretische Einheiten

### **Nicht inkludiert sind:**

An und Abreise

### **Preis:**

€ 695,- inkl. HP im Kloster (kein Einzelzimmerzuschlag)

€ 295,- Selbstbehalt für Versicherungskunden

min. 8 - max. 12 TeilnehmerInnen

## **TAGESABLAUF**

### **Tag der Anreise (Sonntag):**

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 bewegter Meditation und sanftem Yoga

09.00 Uhr – Frühstück

10.00 – 12:30 Uhr – Yoga am Vormittag

Individuelle Verpflegung zu Mittag in der Teeküche (Kühlschrank vorhanden)

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

18.00 Uhr – Abendessen

19.00 Uhr – Abendmeditation bis ca. 20.00 Uhr

### **Tag der Abreise (Samstag):**

Vormittag: Feedback-Runde, 10:00 - 11:00 Uhr Ende der Veranstaltung.

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 (keine schulterfreien T-Shirts und knappen Shorts). Festes Schuhwerk für kurze individuelle Wanderungen ist empfehlenswert. Und natürlich die Badesachen nicht vergessen!
- **Badeschuhe**  
Für ein sicheres und schmerzfreies Betreten der Kieselsteine im Wasser bitte Badeschuhe mitnehmen.
- **Ausrüstung**  
Yogamatten 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**  
Wein zum Essen: € 10,- pro Flasche
- **Einzelreisende**  
sind willkommen, kein Einzelzimmeraufschlag!
- **Zimmer**  
Die Zimmer werden unter der Woche nicht betreten und nicht gereinigt. Für die Woche werden 2 Handtücher bereitgestellt (eventuell zusätzl. eigene Handtücher mitnehmen).
- **Küche**  
Die Klosterküche ist einfach und gut. Am benachbarten Campingplatz gibt es ein Restaurant (Kaffee am Nachmittag)
- **Reisepass**  
Bitte gültigen Reisepass mitnehmen!
- **Währung**  
Kroatien stellt mit 1.1.2023 die Währung von Kuna auf € um.
- **Anreise**  
Krk ist mit dem Festland durch eine Brücke verbunden.  
Anreise erfolgt mit dem optionalen Busangebot (Flixbus), oder per PKW  
Beispiel PKW Anreise: von Wien über Graz, Marburg, Zagreb, Krk, Glavotok:  
ca. 600 km, ca. 6 Std., davon ca. 5 Std. auf der Autobahn.

**Veranstalter:**

Vitalturn

**Auskunft & Buchung:**

Naturfreunde Reisebüro & Freizeitbetriebe GmbH, Viktoriagasse 6, 1150 Wien

Tel.: 01/894 73 29, E-Mail: [reisebuero@naturfreunde.at](mailto:reisebuero@naturfreunde.at)

**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://service.europaeische.at/doc/de/Informationsblatt\\_KomplettSchutz-IPID-KS\\_2021-DE-001.pdf](https://service.europaeische.at/doc/de/Informationsblatt_KomplettSchutz-IPID-KS_2021-DE-001.pdf)



### Kontaktformular

Reiseziel: Glavotok auf der Insel Krk

Reisetermin: 10.–16. Sept. 2023

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

<b>Tel.:</b> +43(0)1/894 73 29 <b>Fax:</b> +43(0)1/892 35 34 36 <b>MO-DO:</b> 7.30-12.00, 12.30-16.00 <b>FR:</b> 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.