

Zeit für kostbare Momente



*Unterwegs am Pilgerweg auf Krk (Kroatien) -
eine Reise für Körper und Geist*

12.05. bis 16.05.2022

Eine Reise zum Genießen, Wahrnehmen, Reflektieren, Staunen, Inne kehren, Loslassen, Lachen, Mitnehmen, Kennenlernen, Spaß haben, Träumen ... LEBENSFREUDE spüren

Den Moment wahrnehmen, im HIER und JETZT ankommen, bewusst den eigenen Körper spüren – Erfahrungen, die dein Leben mit Sicherheit bereichern.

Bei achtsamen Wanderungen am Krka Pilgerweg kannst du der Geschwindigkeit des Alltags entgegenwirken und dem Augenblick Raum geben.

Ist dein Körper in Bewegung, beginnen die Gedanken zu fließen und suchen den Weg nach draußen. Freigesetzte Glückshormone motivieren, geben dir neue Kraft. Frische Ideen können in Schwung kommen. Die entspannte Atmosphäre der herrlichen Landschaft gibt dir Raum für deine persönliche Entfaltung.

Entlang des Weges finden sich herrliche Plätze, die zum Verweilen einladen, oder die Gelegenheit für ein kurzes Badevergnügen bieten.

Bei dieser Reise schaffen körperliche Betätigung, mentale Strategien und Meditation eine Basis der inneren Balance für Körper und Geist. Entdecke bei eindrucksvollen Wanderungen und Workshop-Einheiten verborgene Potentiale und erwecke neue Perspektiven in dir, die dein Wohlbefinden fördern.

Die freundlichen Gastgeber der „Pansion Vago“ bringen uns bei den Wanderungen zum jeweiligen Ausgangspunkt und holen uns am Etappen-Zielpunkt wieder ab. Wir sind also mit einem leichten Tagesrucksack unterwegs. Genieße beim Gehen jeden Augenblick – einmal am Paradiesweg dem Meer entlang, einmal im Weinbaugebiet Vrbnik oder in der Badebucht von Soline (Heilschlamm). Die Tagesetappen können von allen Altersgruppen mit guter Grundkondition gegangen werden. Einkehrmöglichkeiten befinden sich auf den Strecken. Ein Auslassen einer Tageswanderung oder eine verkürzte Etappe ist auch kein Problem.



Als Empfehlung für die Wanderungen solltest du dabeihaben:

- Wanderhosen kurz, lang
- Windjacke, Haube leichte Handschuhe
- Trinkflaschen, Müsliriegel
- Wanderstöcke
- Sonnenbrillen, Sonnencreme, Blasenpflaster
- Wanderjacke, Reserve-Leiberl
- Wanderschuhe (Treckingschuhe) keine hochalpinen Schuhe nötig

Für die Seminareinheiten:

- Matte
- Bequeme Kleidung

Programm-Übersicht

Donnerstag, 12. Mai 2022

Ankommen und entdecken

- Ankunft in Malinska ca. um die Mittagszeit
- Ab 14:00 Uhr Begrüßung, Besprechen der Wanderungen
- Einstimmung
- Entdecke deine Intention
- Aus der Mitte in die Kraft

Freitag, 13. Mai 2022

Den Spirit spüren

- 9:00 Uhr Start der 1. Etappe von Krk nach Milohnici (ca. 16 km)
- Rückkehr zum Hotel am späteren Nachmittag
- Stretching
- Was ist Achtsamkeit
- Übungen für deine Entspannung



Samstag, 14. Mai 2022

Gedanken in Bewegung bringen

- 8:30 Uhr Start der 2. Etappe von Milohnici nach Njivice (ca. 19 km)
- Rückkehr zum Hotel am späten Nachmittag
- Stretching
- Achtsamkeit im Alltag
- Meditation für dich nutzen



Sonntag, 15. Mai 2022

Schritt für Schritt zu neuen Perspektiven

- 8:30 Uhr Start der 3. Etappe von Njivice nach Vrbnik (ca. 23 km)
- Rückkehr am späten Nachmittag
- Stretching
- Entdecke deine Potentiale
- Atementspannung



Montag, 16. Mai 2022

Abschließen und mitnehmen

- 8:30 Uhr In der Ruhe liegt die Kraft
- Gemeinsames Frühstück
- Abschließen und Integration
- Um die Mittagszeit Antritt der Heimreise



An- und Abreise:

Erfolgt in Eigenverantwortung (Selbstfahrer) – wir koordinieren Mitfahrgelegenheiten

Die Unterkunft:

Die freundlichen Gastgeber der familiären **** Pension Vago (15 Minuten Fußweg zum Hafen) in Malinska bieten dir geräumige Zimmer mit Meerblick, WI-FI, Klimaanlage, Kühlschrank, Haartrockner, Balkon, Safe, LCD Sat-TV

Dein Frühstück kannst du im gemütlichen Frühstücksraum oder auf der Terrasse genießen. Parkplätze stehen frei zur Verfügung.

Kontakt: Stipkino 48, Bogovici, 51511 Malinska www.pansionvago.hr

Verpflegung:

Frühstück vom Buffet – Abendessen kann vom Gastgeber organisiert werden, im Ort gibt es genügend nette Restaurants.

Leistungen inclusive:

- Begrüßungsgetränk
- Begleitung aller Etappen am Pilgerweg
- Transfer zwischen den jeweiligen Etappen-Start- und Zielpunkten und Unterkunft
- 2 Seminar-Einheiten pro Tag
- Getränke, kleine Snacks bei den Seminareinheiten
- Skript

Seminar-Kosten:

- € 380.- / TN – bring eine zweite Person mit und erhalte für dich einen Preisnachlass von € 50,-

Aufenthalt und Verpflegung:

- Zahlbar vor Ort
- <http://www.pansionvago.hr/de/>

Wie kannst du dich anmelden (Anmeldebedingungen)?

- Schicke das Anmeldeformular bitte an: info@bewusst-bewegen.net
- oder per Post: Martina Möblacher Kleblach 71 9753 Lind
- Nach Erhalt der verbindlichen Anmeldung, bekommst du eine Anmeldebestätigung.

Wie lauten die Zahlungsmodalitäten?

- Nachdem du deine Anmeldebestätigung/Rechnung erhalten hast, ist eine Anzahlung für das Seminar von € 100,- fällig. Überweise diese bitte auf folgendes Konto: [Martina Möblacher AT09 6000 0902 1013 2103](https://www.bunq.com/de/iban/AT096000090210132103)
- Der Restbetrag für das Seminar ist bis 10 Tage vor Antritt der Reise fällig.

Konditionen:

Mit Eingang der Anzahlung auf mein Konto ist dein Reiseplatz gesichert.

Die gesamte Veranstaltung - An- und Abreise, Unterkunft und Seminar – erfolgt in Eigenverantwortung. Es wird keine Haftung meinerseits übernommen.

Die TN-Zahl ist begrenzt. Die Zusicherung des Seminarplatzes erfolgt nach Reihung der Anmeldungen.

Ich behalte mir vor, die Veranstaltung aufgrund einer zu geringen TN-Zahl abzusagen.

Änderungen vorbehalten!

Hast du noch Fragen?

- Ruf mich bitte an oder schreibe mir eine E-Mail, wenn du noch Fragen hast.
T. 0699 812 811 75 info@bewusst-bewegen.net

Anmeldung für das Seminar auf KRK vom 12.05. bis 16.05.2022

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für das Seminar auf Krk laut Ausschreibung an.
Die Anzahlung für Seminarkosten von € 100,- überweise ich sofort nach Erhalt der
Anmeldebestätigung.

Der Rest der Seminarkosten ist bis 10 Tage vor Antritt der Reise fällig.

Bankverbindung: Martina Möblacher BAWAG PSK IBAN: AT09 6000 0902 1013 2103

Die Anmeldebedingungen sowie die Zahlungsmodalitäten und Konditionen habe ich
gelesen und akzeptiert.

Vor- und Zuname: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Tel.Nr.: _____

- DZ
- EZ

Anmerkung:

Die Teilnahme am Seminar sowie An- und Abreise erfolgt in meiner Eigenverantwortung.
Martina Möblacher als Seminaranbieterin übernimmt keine Haftung.

Datum:

Unterschrift:
