

# Zu neuen Perspektiven am Pilgerweg auf Krk

27. April. bis 1. Mai 2023

Wolltest du einmal etwas machen, das du noch nie oder schon lange nicht mehr gemacht hast? Wieder einmal Abstand vom Alltag und festgefahrenen Abläufen bekommen? Vielleicht neue Erfahrungen gewinnen – Freude und Leichtigkeit spüren? Ein neues Glücksgefühl erleben?

Wo geht das besser als bei einer Reise – du kannst Neues erleben, ausgetretene Pfade verlassen, dir Raum schaffen für andere Perspektiven!



Ein Ziel erreicht zu haben fühlt sich gut an. Das wirst du nach jeder Wanderung spüren! Wenn sich etwas gut anfühlt, willst du mehr davon – deine Motivation steigt. Dieses Hochgefühl kannst du von dieser Reise mit nach Hause nehmen und deinen Alltag mit gestärktem Selbstwert schwungvoller gestalten.

Im alltäglichen Leben mit all den Herausforderungen können Gedanken manchmal schwer zur Ruhe kommen. Endlich mal wieder an sich selbst denken, sich reflektieren, die Gedanken schweifen lassen, sich einfach etwas Gutes tun ... hört sich gut an? Dieses Seminar bietet dir die Möglichkeit dazu.



Die faszinierende Landschaft, bereichernde Gespräche, achtsame Wanderungen, neue Bekanntschaften bringen wieder mehr Freude und Genuss in dein Leben. Hol dir bei diesem Seminar auf Krk mit Bewegung, vielen Tipps, Methoden des mentalen Trainings und Entspannung neue Perspektiven, um Raum für deine persönliche Entfaltung zu schaffen.

# Die Wanderungen



Genieße bei den Wanderungen jene Momente, in denen du ganz bei dir bist, um nur die positiven Emotionen wahrzunehmen, einmal dem Meer entlang, einmal im Weinbaugebiet von Vrbnik oder in der Badebucht von Soline (Heilschlamm).

Ein Kleinbus bringt uns zum jeweiligen Ausgangspunkt unserer Tagesetappen und holt uns am Zielpunkt wieder ab. Wir sind also mit einem leichten Tagesrucksack unterwegs.

1. Etappe: Von Njivice nach Risika ca. 20 km
2. Etappe: Von der der Halbinsel Sv. Marek nach Vrbnik (Weinverkostung) ca. 10 km
3. Etappe: Von Vrbnik nach Baska ca. 18 km

Die Tagesetappen haben eine durchschnittliche Länge von ca. 20 km und ca. 440 hm. Die Strecken können von allen Altersgruppen mit guter Grundkondition gegangen werden. Einkehrmöglichkeiten finden sich auf dem Weg. Ein Auslassen einer Tageswanderung oder eine verkürzte Etappe ist auch kein Problem. Falls es die Situation erfordert, kann eine Änderung oder Verkürzung einer Etappe vorgenommen werden.

## Das Seminar

Nach den Wanderungen hast du Zeit, dich frisch zu machen und bei anschließenden Seminareinheiten die Möglichkeit, deinen Weg zu reflektieren, Spannendes zu erfahren, innere Muster zu erkennen oder verborgene Potentiale wiederzuentdecken. Vielleicht kannst du dir Platz für neue Ziele schaffen!

Der gemütliche Garten unserer Unterkunft bietet uns den richtigen Platz für das Seminar in ungestörter Atmosphäre. Köstlichkeiten wie verschiedene Kuchen, Obst, bester Kaffee nach Wahl, Mineralwasser, Obstsäfte sorgen am Nachmittag für das leibliche Wohl.



# Das Programm

## Tag 1:

### *Ent-decke den Unterschied*

- Ankunft in Malinska ca. um die Mittagszeit
- Ab 14:00 Uhr Begrüßung, Besprechen der Wanderungen
- Einstimmung
- Ziele statt Probleme
- Ent-spann dich!

## Tag 2:

### *Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne*

- 9:00 Uhr Start der 1. Etappe Njivice von nach Risika
- Rückkehr zum Hotel am späteren Nachmittag
- Der rote Faden einmal anders
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

## Tag 3:

### *Glaub an dich*

- 9:00 Uhr Start der 2. Etappe von der Halbinsel Sv. Marek nach Vrbnik
- Rückkehr zum Hotel am späten Nachmittag
- Un-möglich? – Gibt es nicht!
- Autogenes Training

## Tag 4:

### *Ein neuer Rahmen*

- 8:30 Uhr Start der 3. Etappe von Vrbnik nach Baska
- Rückkehr am späten Nachmittag
- Geduld und andere Schwierigkeiten
- Zeit für deinen Körper - Bodyscan

## Tag 5:

### *Wenn du es träumen kannst, kannst du es auch machen*

- Wann immer wir wollen: Gemeinsames Frühstück
- Abschließen und Verankern
- Antritt der Heimreise

## Transfer:

Erfolgt in Eigenorganisation (eventuell per Kleinbus – Preis noch in Ausarbeitung)

## 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, neu ab 2023 Außenpool

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](http://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 Wanderungen
- Transfer zwischen den jeweiligen Etappen-Start- Zielpunkten und Unterkunft
- Weinverkostung in Vrbnik
- 2 Seminar-Einheiten pro Tag, insgesamt 10 Einheiten
- Getränke, Kaffee, Kuchen, Obst beim Seminar
- Skript

## *Seminar-Kosten:*

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

## *Aufenthalt und Verpflegung:*

- Zahlbar vor Ort (es gelten die jeweiligen Unterkunftspreise)

## *Anmeldebedingungen:*

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

## *Zahlungsmodalitäten:*

- Nachdem du deine Anmeldebestätigung/Rechnung erhalten hast, ist eine Anzahlung für das Seminar von € 100,- fällig. Überweise diese bitte auf folgendes Konto:  
Martina Mößlacher AT09 6000 0902 1013 2103
- Der Restbetrag für das Seminar ist bis 10 Tage vor Antritt der Reise fällig.

## *Weitere Konditionen:*

Mit Eingang der Anzahlung auf mein Konto ist dein Reiseplatz gesichert. Die gesamte Veranstaltung, An- und Abreise, Unterkunft, Wanderungen und Seminar – erfolgt in Eigenverantwortung. Es wird keine Haftung vonseiten des Seminaranbieters, Martina Mößlacher, 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 des Programmes 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](mailto:info@bewusst-bewegen.net)

## Anmeldung für das Seminar auf KRK vom 27. April bis 1. Mai 2023

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 Mößlacher 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 gesamte Veranstaltung, Teilnahme am Seminar sowie An- und Abreise erfolgt in meiner Eigenverantwortung.

Martina Mößlacher als Seminaranbieterin übernimmt keine Haftung.

Datum:

Unterschrift:

---