

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, Obstsaft 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

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



Verpflegung:

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

Leistungen inklusive:

- 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,-

Transfer:

Eigenanreise oder Kleinbus ab Kärnten 8 Personen € 120,- / 6 Personen € 160,-

Aufenthalt und Verpflegung:

Zimmer für 2 Personen mit Frühstück € 75,- / Zimmer für 1 Person mit Frühstück € 50,- / Nacht