

Glücksmomente erwandern auf Krk

20. bis 24. September 2023

Willst 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 neue 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.

Schritt für Schritt kannst du dir bei diesem Seminar auf Krk Glücksmomente erwandern. Anschließend hast du die Möglichkeit, deinen Weg zu reflektieren. Lerne Methoden des Mentaltrainings kennen, um Raum für deine persönliche Entfaltung zu schaffen.

Auf persönliche Betreuung lege ich großen Wert. Deshalb wird das Seminar in Kleingruppen mit acht bis zwölf Personen durchgeführt.

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 auf der Hochebene 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 Silo ca. 17 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 Strecken können von allen Altersgruppen mit guter Grundkondition (Trittsicherheit) gegangen werden. Teilweise befinden sich Einkehrmöglichkeiten auf dem Weg. Ein Auslassen einer Tageswanderung ist auch kein Problem. Falls es die Situation erfordert, kann eine Änderung der Strecke 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, Kaffee, Mineralwasser, Obstsäfte sorgen am Nachmittag für das leibliche Wohl.



Das Programm

Tag 1:

Ent-decke den Unterschied

- Abfahrt von Spittal um 7:30 Uhr
- 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 Silo
- Rückkehr zum Hotel am 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 (Weinverkostung)
- Rückkehr zum Hotel am späten Nachmittag
- Un-möglich? – Gibt es nicht!
- Stretching zur Entspannung

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 - Body Scan

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 gemütliche Zimmer mit Meerblick, WI-FI, Klimaanlage, Kühlschrank, Haartrockner, Balkon, Safe, LCD Sat-TV, neu ab 2023 Außenpool

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

Kontakt: Stipkino 48, Bogovici, 51511 Malinska
www.krk-pansion.com



Verpflegung:

Frühstück vom Buffet, Abendessen – Möglichkeit in unmittelbarer Nähe, im Hafen gibt es genügend nette Restaurants.

Leistungen inclusive:

- Transfer mit Kleinbus von Spittal – Malinska und zurück
- 4-mal Übernachtung mit Frühstück in der 4* Pension Vago
- Begrüßungsgetränk
- Begleitung aller Wanderungen
- 10 Seminareinheiten
- Getränke, Kaffee, Kuchen, Obst bei den Seminareinheiten
- Skript

Nicht enthalten: Taxikosten zwischen Unterkunft und Start- Zielpunkten der Wanderungen (ca. € 5,- pro Fahrt bei 8 Personen)

Transfer:

Erfolgt mit einem Kleinbus ab Spittal. Die Eigenanreise ist natürlich auch möglich.

Kosten für Seminar, Unterkunft, Transfer:

€ 560,- pro Person im DZ | EZZ € 50,-

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.

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
- 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 Möblacher, 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

Anmeldung für das Seminar auf KRK vom 20. bis 24. September 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 Möblacher BAWAG PSK IBAN: AT09 6000 0902 1013 2103

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

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Tel.Nr.: _____

- DZ
- EZ

Anmerkung:

Die gesamte Veranstaltung erfolgt in Eigenverantwortung.
Martina Möblacher als Seminaranbieterin übernimmt keine Haftung.

Datum:

Unterschrift:
