

# Schritt für Schritt zum Gipfel der Gelassenheit

Termin 1: 01. bis 05. Mai 2024

Termin 2: 18. bis 22. September 2024

Wäre das nicht schön – Stell dir vor, du bist in jeder Situation gelassen, positiv gestimmt und besonnen. Dich kann nicht mehr so schnell etwas aus der Ruhe bringen – klingt gut! Diese innere Haltung von Gelassenheit gibt dir eine Form von Sicherheit, die auch du erreichen kannst. Bei Wanderungen auf der schönen Insel Krk begeben wir uns auf die Reise zur Gelassenheit. Achtsame Wanderungen, viele Tipps und Übungen aus den Bereichen Alltag, Familie und Beruf sollen dich ermutigen, den Gipfel der Gelassenheit zu erreichen.

Im Alltag 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 wunderschöne Natur der Insel Krk ist geradezu geschaffen für achtsame Wanderungen. Abseits vom Trubel begeben wir uns auf Spuren der Vergangenheit und erwandern die Höhen von Krk. Bei den Seminareinheiten am Nachmittag kannst du dir konkrete Tipps und Tools für deinen Weg zur Gelassenheit holen.



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

## Die Wanderungen

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

Die Strecken können von allen Altersgruppen mit guter Grundkondition und 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.

1. Etappe: Von unserer Pension Vago nach Dolovo, Dobrinj ca. 18 km

2. Etappe: Von Baska nach Punat ca. 20 km

3. Etappe: Von Krk nach Sankt Maria ca. 10 km



## Das Seminar

Nach den Wanderungen hast du Zeit, dich frisch zu machen und bei anschließenden Seminareinheiten die Möglichkeit, deinen Weg zu reflektieren. Erfahre Spannendes zum Thema Gelassenheit, erkenne innere Muster oder bring verborgene Potentiale (wieder) an die Oberfläche. Mit vielen Tipps und Übungen kannst du dir eine innere Haltung der Gelassenheit



schaffen, die dir in vielen Situationen im Alltag, Familie und Beruf Sicherheit und Stärke gibt!

Der gemütliche Garten unserer

Unterkunft bietet uns den richtigen Platz für das Seminar in ungestörter Atmosphäre. Kuchen, Obst, Kaffee, Mineralwasser, Obstsäfte sorgen am Nachmittag für das leibliche Wohl.

# Das Programm

## Tag 1:

### Basislager – Vorbereitung ist der halbe Erfolg

- Ankunft in Malinska ca. um die Mittagszeit
- Ab 14:00 Uhr Begrüßung, Besprechen der Wanderungen
- Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt
- Bühne des Lebens
- All I need is ... Bedürfnisse
- Good Vibes – wenn Gefühle die Kontrolle übernehmen

## Tag 2:

### Wähle deine Ausrüstung – Tipps und Tools

- 9:00 Uhr Start der 1. Etappe
- Rückkehr zum Hotel am Nachmittag
- Aller Anfang ist leicht – Motivation
- It´s your choice – du hast die Wahl
- Du bist, was du isst – Nervenfutter
- Sweet dreams – schlaf gut!
- Stille Post – auch Hormone kommunizieren
- Body, Mind and Soul – das perfekte Zusammenspiel

## Tag 3:

### SOS – schnelle Hilfe im Notfall

- 8:30 Uhr Start der 2. Etappe
- Rückkehr zum Hotel am späten Nachmittag
- Balanceakt - Finde dein Gleichgewicht
- Time out – kurze Pause
- Ruhe da oben – Gedankenkarussell
- Goodie Bag – Was tut dir gut?

## Tag 4:

### Use it or loose it – dranbleiben heißt die Devise

- 9.00 Uhr Start der 3. Etappe
- Rückkehr am Nachmittag
- Gelassenheit – ein Berg, kein Hügel
- Macht der Rituale
- Selbstfürsorge

## Tag 5:

### Last, but not least – schöne Aussichten

- Wann immer wir wollen: Gemeinsames Frühstück
- Ich packe in meinen Rucksack ...
- Antritt der Heimreise

## Die Unterkunft:

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

Das Frühstück können wir im Frühstücksraum oder auf der Terrasse genießen. Parkplätze stehen frei zur Verfügung.



Kontakt: Stipkino 48, Bogovici, 51511 Malinska [www.krk-pansion.com](http://www.krk-pansion.com)

## Verpflegung:

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

## Leistungen inclusive:

- Begrüßungsgetränk
- Begleitung aller Wanderungen
- Seminar am Nachmittag ca. 10 Einheiten
- Getränke, Kaffee, Kuchen, Obst bei den Seminareinheiten
- Skript

## Kosten:

- Seminar: **€ 280,-**
- 4 Übernachtungen mit Frühstück pro Person: **€ 160,-** im DZ; **€ 200,-** im EZ

## Transfer:

Eigenanreise – Fahrgemeinschaften können gebildet werden

## Anmeldebedingungen:

- Schicke das Anmeldeformular bitte an: [info@bewusst-bewegen.net](mailto:info@bewusst-bewegen.net)
- oder per Post: Martina Möblacher Kleblach 71 9753 Lind
- Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung, bekommst du die 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 über € 180,- für das Seminar ist bis 10 Tage vor Antritt der Reise fällig.

## Weitere Konditionen:

Mit Eingang der Anzahlung auf mein Konto ist dein Seminarplatz 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.

## Du hast 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)

Änderungen des Programmes vorbehalten!

## Anmeldung für das Seminar mit Wanderungen auf KRK

- Termin 1: 01. bis 05. Mai 2024**
- Termin 2: 18. bis 22. September 2024**

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für das Seminar auf Krk laut Ausschreibung an.  
Eine Anzahlung für die 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: \_\_\_\_\_

Handy-Nr.: \_\_\_\_\_

- DZ
- EZ

Anmerkung:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Datum:

Unterschrift: