

# Veränderungen meistern - „unpackbar“ einfach

Gemeinsam unterwegs – wandern, wachsen, neue Wege entdecken

Mittwoch, 23. 09. bis Sonntag, 27.09.2026

## Komm mit auf eine besondere Reise zu dir selbst!

Veränderungen gehören zum Leben – ob im Beruf, in der Familie oder persönlich. Oft fühlen sie sich jedoch herausfordernd oder sogar überwältigend an.

Stehst du gerade vor einer Veränderung in deinem Leben oder wünschst dir neuen Schwung? Vielleicht spürst du, dass ein neuer Abschnitt auf dich wartet, der Mut, Inspiration und Leichtigkeit braucht. Mein 5-tägiges Seminar ist genau für Menschen wie dich gemacht, die offen für Neues sind und Veränderung aktiv gestalten möchten. In Kombination mit inspirierenden Wanderungen auf der wunderschönen Insel Krk entdecken wir gemeinsam, wie Wandel auch als Chance erlebt werden kann.

### Was dich erwartet

Zusammen gehen wir auf Entdeckungsreise – zu Fuß durch wunderbare Natur und innerlich zu mehr Klarheit und Lebensfreude. Die Kombination aus Bewegung, kreativen Workshops und Zeit zum Austauschen macht es leicht, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

- Wanderungen – die Strecken können von allen Altersgruppen mit guter Grundkondition und Trittsicherheit gegangen werden.
- Workshops im gemütlichen Garten unserer Unterkunft – voller praktischer Impulse, Austausch und Mut machender Methoden rund um Veränderung
- Übungen, um deine innere Stärke und Resilienz zu entdecken
- Achtsamkeit, Entspannung und kleine Rituale für unterwegs
- Persönliche Reflexion, Zeit für dich und inspirierende Gespräche in der Gruppe

### Für wen ist das Seminar gedacht?

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten – ob du gerade vor einer großen Entscheidung stehst, dich neu orientieren willst oder einfach Lust hast, mit Gleichgesinnten eine feine Auszeit mit Wanderungen am Meer zu genießen.

### Wer begleitet dich?

Du bist nicht allein: Als erfahrener Coach bin ich an deiner Seite. Mit viel Herz, Erfahrung und einer Portion Humor unterstütze ich dich dabei, Veränderungen nicht als Hürde, sondern als Chance zu sehen.

## Wichtige Infos auf einen Blick

- Dauer: 5 Tage – Mittwoch bis Sonntag
- Ort: Familiär geführte Unterkunft mit Frühstück „Pension Vago“ in Malinska (Insel Krk)
- Selbstanreise (Fahrgemeinschaften können gebildet werden)

## Die Wanderungen

Ein Kleinbus bringt uns zum jeweiligen Ausgangspunkt unserer Tagesetappen und holt uns am Zielpunkt wieder ab (nicht im Preis inbegriffen). Wir sind also mit einem leichten Tagesrucksack unterwegs. Teilweise befinden sich Einkehrmöglichkeiten auf dem Weg. Ein Auslassen einer Etappe ist auch kein Problem. Falls es die Situation erfordert, kann eine Änderung der Strecke vorgenommen werden.

Etappe 1: von Omisalj nach Rudine, ca. 19 km / 250 hm

Etappe 2: von Punat nach Stara Baska, ca. 14 km / 580 hm

Etappe 3: von Pansion Vago nach Soline, ca. 12 km / 140 hm

## Das Seminar

Die Seminareinheiten finden nach den Wanderungen statt. Der Garten unserer Unterkunft bietet uns den perfekten Rahmen für ungezwungene Kommunikation und Kreativität. In unserer Pause können wir Kaffee, Säfte, verschiedene Kuchen und Obst genießen.

## Die Unterkunft

Die familiär geführte 4\*Pension Vago ist nur 15 Minuten Fußweg vom Hafen Malinska entfernt. Der freundliche Gastgeber bietet 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.

## Seminar inclusive

- Begrüßungsgetränk
- Geführte Wanderungen an drei Tagen
- Seminar am Nachmittag ca. 10 Einheiten
- Skript
- Säfte, Kaffee, Kuchen, Obst

Kosten: € 305,-

## Unterkunft

4 Übernachtungen mit Frühstück pro Person, Preis noch in Ausarbeitung

Kosten in etwa: € 170,- im DZ / € 220,- 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 Mößlacher 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 Mößlacher AT09 6000 0902 1013 2103
- Der Restbetrag über € 205,- für das Seminar ist bis 10 Tage vor Antritt der Reise fällig.
- Kosten für Unterkunft: direkt in der Pension zu begleichen

## Weitere Konditionen

Mit Eingang der Anzahlung auf mein Konto ist dein Seminarplatz gesichert. Die gesamte Veranstaltung (Transfer, 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.

## 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

23. bis 27. September 2026

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für das Seminar auf Krk laut Ausschreibung an.  
Die gesamte Veranstaltung erfolgt in Eigenverantwortung. Martina Mößlacher als Seminaranbieterin übernimmt keinerlei Haftung.

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

Vor- und Zuname:

---

Adresse:

---

E-Mail:

---

Handy-Nr.:

---

- DZ  
 EZ

Anmerkung:

---

---

---

Datum:

Unterschrift:

---