

# FITNESS MEETS ACHTSAMKEIT

Erholsame Tage am Meer für Körper und Geist

Erlebe eine Kombination aus Bewegung, Entspannung und Natur bei dem einzigartigen Retreat „Fitness und Achtsamkeit am Meer“. In malerischer Umgebung kannst du ein ausgewogenes Programm, das Körper und Geist in Einklang bringt, genießen.

## Was erwartet dich?

- Fitness-Sessions: Tägliche Bewegungseinheiten wie Pilates, Rückenfit, Faszientraining und Nordic-Walking
- Achtsamkeitsübungen: Laufen im Alpha-Rhythmus am Strand, Atemtechniken, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Achtsamkeitsspaziergänge mit Impulsen für deine mentale Fitness
- Freizeit & Austausch: Zeit zur freien Verfügung, inspirierender Austausch in entspannter Atmosphäre
- Erholung pur: Energie tanken mit Bewegung und Entspannung am Meer, Sonnenuntergängen, Spaß, Gaumenfreude, Altstadt-Spaziergängen

## Wann & Wo?

- Termin: Donnerstag, 14.05. bis Montag, 18.05.2026
- Ort: Umag

## Zielgruppe:

Mein Angebot richtet sich an alle, die Bewegung lieben und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen wollen.

## Leistungen:

- Bustransfer von Kärnten nach Istrien & retour
- 4 Übernachtungen im Doppel- oder Einzelzimmer mit Halbpension in einem 4\*Hotel in Umag direkt am Meer – entweder „Sol Sipar“ oder „Sol Umag“
- Begrüßungsgetränk
- Tägliche Fitnessprogramme
- Individuelle Beratung und Betreuung bei den Trainingseinheiten
- Bereitstellung diverser Trainings-Zusatzgeräte
- 1 persönliche Coaching-Einheit nach Wunsch

## Kosten:

- Bewegungsprogramm: **€ 150.-**
- Bustransfer und Unterkunft mit 4 X HP: **DZ € 395,-** pro Person **EZZ € 70,-**

Das Bewegungsprogramm kann auch in Eigenorganisation ohne Leistungen „Reisebüro Bacher-Reisen“ gebucht werden.

## Weiteres ...

Die Teilnahme an sämtlichen Bewegungseinheiten erfolgt in Eigenverantwortung!

Es finden jeweils am Vormittag und Nachmittag zwei Outdoor-Trainingseinheiten statt. Diverse kleine Zusatzgeräte werden von mir zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf können Nordic-Walking Stöcke ausgeliehen werden. Eine Matte oder andere Unterlage ist selbst mitzubringen. Weiters benötigst du neben Fitnessbekleidung Sportschuhe, Trinkflasche, kleinen Rucksack, leichte Wanderjacke, Faszienrolle (wenn vorhanden).

Bei Schlechtwetter kann es zu Programmänderungen kommen!

## Reiseverlauf:

1.Tag:

Anreise nach Istrien. Am Nachmittag stehen bereits Trainingseinheiten am Programm.

2. bis 4.Tag:

Es finden jeweils vormittags und nachmittags Bewegungseinheiten statt, an denen du beliebig teilnehmen kannst.

5. Tag:

Nach unserer abschließenden Entspannungs-Einheit am Morgen, genießen wir noch gemeinsam ein feines Frühstück. Am Nachmittag geht es zurück in die Heimat.

Interessiert? Dann sichere deinen Platz schon bald. Diese Reise ist sehr beliebt und rasch ausgebucht. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

## Anmeldung und Kontakt:

Für weitere Informationen kontaktiere mich bitte per E-Mail an:

[info@bewusst-bewegen.net](mailto:info@bewusst-bewegen.net) über das Kontaktformular meiner Homepage:

[www.bewusst-bewegen.net](http://www.bewusst-bewegen.net) oder telefonisch unter +43 699 812 811 75.

# Das Programm

## Donnerstag, 14. Mai 2026

|                     |   |
|---------------------|---|
| 15:00 bis 15:50 Uhr | Kern-gesund – Training für die Tiefenmuskulatur                       |
| 16:00 bis 17:00 Uhr | Faszien in Bewegung – vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport |

## Freitag, 15. Mai 2026

|                     |   |
|---------------------|---|
| 09:30 bis 12:00 Uhr | Nordic-Walking – Einführung Technik, NW-Runde |
| 12:00 bis 14:00 Uhr | Mittagspause                                  |
| 14:00 bis 14:50 Uhr | Pilates mit Pilates-Ball                      |
| 15:00 bis 15:15 Uhr | Stretching, Atementspannung                   |

## Samstag, 16. Mai 2026

|                     |   |
|---------------------|---|
| 09:30 bis 12:00 Uhr | Achtsames Gehen / Laufen im Alpha-Rhythmus mit Body-Scan      |
| 12:00 bis 14:00 Uhr | Mittagspause  |
| 14:00 bis 14:50 Uhr | Rückenfit – Kraft und Beweglichkeit für die Wirbelsäule       |
| 15:00 bis 15:50 Uhr | Bleib in Balance – Gleichgewichtstraining / PMR nach Jacobson |

## Sonntag, 17. Mai 2026

|                     |   |
|---------------------|---|
| 09:30 bis 12:00 Uhr | Nordic-Walking – Gehirnjogging / Krafttraining mit NW-Stöcken |
| 12:00 bis 14:00 Uhr | Mittagspause  |
| 14:00 bis 14:50 Uhr | Pilates   |
| 15:00 bis 15:30 Uhr | Atementspannung   |

## Montag, 18. Mai 2026

|                   |  |
|-------------------|--|
| 7:30 bis 8:30 Uhr | Walk & Talk – abschießen und mitnehmen |
| ca. 8:30 Uhr      | gemeinsames Frühstück                  |

Eine persönliche Coaching-Einheit für deine körperliche oder mentale Fitness kannst du auf Wunsch nach einer kurzen Pause nach den Trainingseinheiten in Anspruch nehmen.

Wenn du bei einer Trainingseinheit einmal nicht teilnehmen möchtest, bitte unter der Nummer: +43 699 812 811 75 Bescheid geben. DANKE 😊

Änderungen vorbehalten!

Martina Möblacher, Bewegungs- und Mentalcoach

[www.bewusst-bewegen.net](http://www.bewusst-bewegen.net)

## Anmeldebedingungen:

- Schicke das Anmeldeformular an: info@bewusst-bewegen.net
- oder per Post: Martina Möblacher Kleblach 71 9753 Lind  
Nach Erhalt der verbindlichen Anmeldung, bekommst du eine Anmeldebestätigung.  
Die TN-Zahl ist begrenzt. Die Zusicherung der Reise erfolgt nach Reihung der Anmeldungen.
- Mit deiner Anmeldung gebe ich deine angegebenen Daten an das Reisebüro „Bacher-Reisen“ weiter.

## Zahlungsmodalitäten:

- Nachdem du deine Anmeldebestätigung/Rechnung erhalten hast, ist der Beitrag für das Bewegungsprogramm über € 150,- fällig. Überweise diesen auf folgendes Konto: Martina Möblacher AT09 6000 0902 1013 2103
- Die Rechnung für die Reiseleistung übermittelt dir das Reisebüro „Bacher-Reisen“.
- Wenn du einen Reiseschutz benötigst, vermerke dies mit Angabe deines Geburtsdatums am Anmeldeformular.

## Weitere Konditionen:

Die genauen Abfahrtszeiten bekommst du mit der Anmeldebestätigung.

Die Zusicherung der Reise erfolgt in Reihe der Anmeldungen.

Mit Eingang der Zahlung „Bewegungsprogramm“ auf mein Konto ist dein Reiseplatz gesichert.

Für die Reise gelten die Bedingungen „Reisebüro Bacher-Reisen“

Die Teilnahme am Bewegungs-Programm erfolgt in eigener Verantwortung.

Ich behalte mir vor, die Reise aufgrund einer zu geringen TN-Zahl abzusagen.

AGB des Reiseveranstalters „Reisebüro Bacher-Reisen“ findest du auf:

<https://www.bacher-reisen.at/katalogreisen/agbs-reisebedingungenpauschalreiseverordnung/>

Ich freue mich auf bewegungsreiche und erholsame Tage mit dir – für mehr Balance, Wohlbefinden und Lebensfreude!

# Anmeldung für die Reise nach Umag

DO, 14. bis MO, 18. Mai 2026

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die Reise mit Bewegungsprogramm laut Ausschreibung an. Die Anmeldebedingungen sowie die Zahlungsmodalitäten habe ich gelesen und akzeptiert.

Den Beitrag für das Bewegungsprogramm von € 150,- überweise ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung/Rechnung auf das Konto:

Martina Möblacher BAWAG PSK IBAN: AT09 6000 0902 1013 2103

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum (nur im Falle einer Versicherung): \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Tel.Nr.: \_\_\_\_\_

- DZ
- EZ
- Versicherung erwünscht
- Eigenanreise – Anmeldung nur für Bewegungsprogramm

Zustieg: \_\_\_\_\_

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

Hiermit nehme ich folgendes zur Kenntnis:

Für die Reise gelten die Bedingungen Reisebüro „Bacher-Reisen“ Kontakt:

[office@bacher-reisen.at](mailto:office@bacher-reisen.at)

Die Teilnahme an sämtlichen Bewegungs-Einheiten laut Ausschreibung von Martina Möblacher erfolgt in Eigenverantwortung.

Datum:

Unterschrift: