



YOGA und MEDITATION im Kloster

*Meditationstage im Franziskanerkloster
Glavotok auf der Insel Krk
mit Mag. Nadja Grössing*

DETAILPROGRAMM

Sich selbst Zeit schenken, fernab vom Alltagsstress zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken, sein Leben reflektieren, sich selbst besser kennen lernen, neue Perspektiven finden oder einfach „nur“ entspannen... Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, um sich für ein paar Tage hinter die Mauern des Klosters Glavotok auf der Insel Krk/Kroatien zurückzuziehen.

Unsere kleine Gruppe von max.12 Personen widmet sich fünf Tage lang dem Praktizieren von Hatha-Yoga, Achtsamkeitsübungen sowie Meditation in Bewegung und Stille. Wir üben im wunderschönen Klostergarten oder im Meditationsraum. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Nachmittage individuell zu gestalten.

TERMIN:

06.–12. Sept. 2020

6 Tage, 6 Nächte, Sonntag bis Samstag
im Kloster (DZ od. EZ)

Glavotok ist ein Kloster der Franziskanermönche auf der Insel Krk. Die Anlage liegt direkt am Meer, verfügt über einen wunderschönen Klostergarten, einen kleinen Strand und über einen Gästezimmertrakt, wo wir in einfachen Doppel- oder Einzelzimmern (alle mit Du/WC) untergebracht sind. Hinter dem Kloster beginnt ein Wald mit zahlreichen Möglichkeiten für Spaziergänge oder kurze Inselwanderungen.

Tagesablauf:

Noch vor dem Frühstück begrüßen wir den Tag mit einer bewegten Meditation oder sanften Yoga-Übungen. Den Vormittag verbringen wir mit einer Yoga-Einheit, die den ganzen Körper mit einbezieht, ihn dehnt und kräftigt. Besonderes Augenmerk liegt auch auf der Atmung. Alle Positionen können den individuellen Voraussetzungen entsprechend ausgeführt werden, die Praxis ist also sowohl für NeueinsteigerInnen als auch bereits Yoga Übende geeignet. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wobei sich Schwimmen, Sonnen, Lesen, Faulenzen, oder kurze Inselwanderungen anbieten. Den Tag beenden wir mit einer Gehmeditation im Klostergarten oder einer Übung im Meditationsraum.



An/Abreise-Variante „Buspaket“

Ab Wien kann man mit einem Tagbus der Fa. Flixbus oder Getbybus nach Rijeka reisen. Von Rijeka weiter mit dem Taxi nach Glavotok (Fahrzeit ca. 1h). Die Rückreise mit dem Taxi von Glavotok nach Rijeka erfolgt zeitlich gemeinsam mit der Abreise der PKW-Reisenden am darauffolgenden Samstag Vormittag um 11:00.

Kosten Buspaket (Bus+Taxi): € 160,-

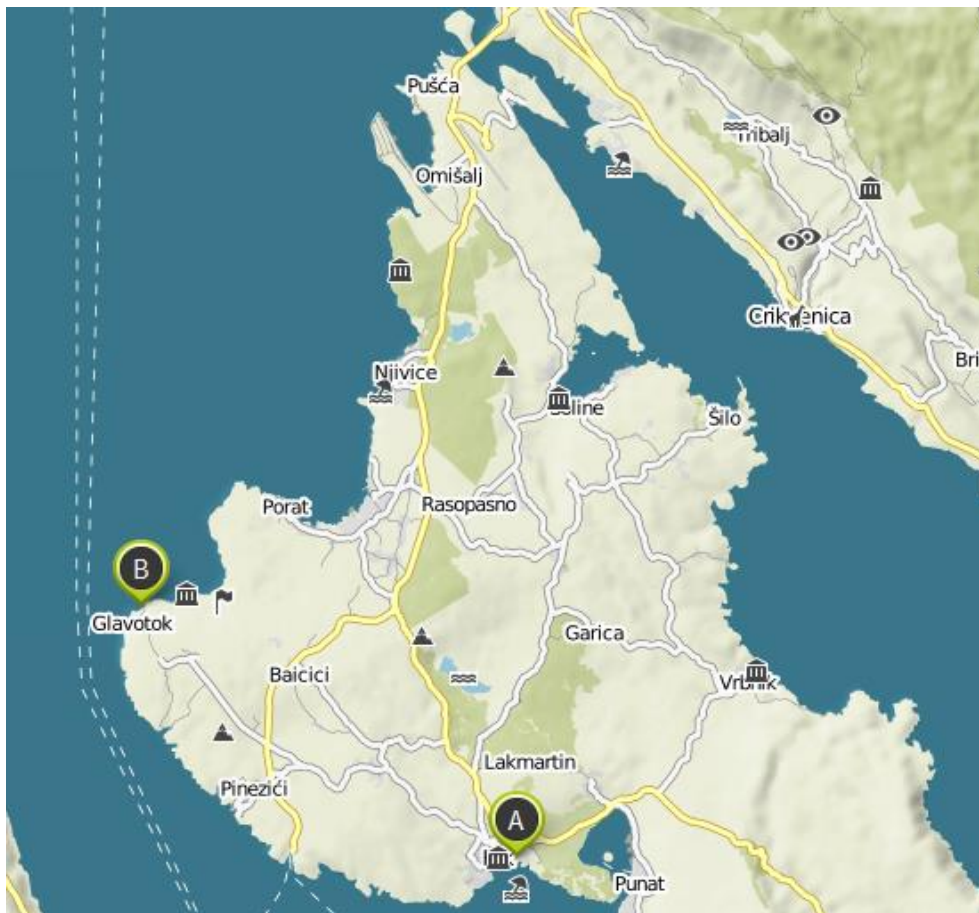
Individualanreise am Sonntag per PKW zwischen 16:00 und 17:00 Uhr zum Kloster Glavotok.

Abreisetag:

Ende des Programms Samstag Vormittag.

Bus-Gäste werden um 11:00 Uhr direkt vom Kloster per Taxi abgeholt und zum Busbahnhof Rijeka transferiert. (Zimmer bitte bis 10:00 räumen).

Landkarte der Insel Krk (A – Stadt Krk, B – Kloster Glavotok)



DETAILS

06.-12. Sept. 2020 – Leitung:

Mag. Nadja Grössing

Yogalehrerin für Ashtanga Vinyasa- und Hatha-Yoga, Zertifizierte AAP® - Stimmtrainerin, Reiki-Praktizierende seit 1997 (1. und 2. Grad im Usui-System der natürlichen Heilung).

Yoga ist seit 1994 ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens. Ich sehe Yoga als einen Weg, um zur Ruhe zu finden und den Körper positiv in unser Selbstbild zu integrieren. Deshalb ist mein Unterricht sowohl meditativ als auch körperorientiert, auf der Basis von Ashtanga-Vinyasa-Yoga und verschiedenen Formen von Hatha-Yoga.



Aufenthalt:

6 Tage, 6 Nächte, Anreise Sonntag nachmittags, Abreise Samstag Vormittag (Bus-Gäste siehe oben)

Inklusivleistungen:

Halbpension im Kloster (DZ oder EZ)

alle Meditationseinheiten, Übungen und theoretische Einheiten

Nicht inkludiert sind:

Buspaket inkl. Taxi: € 160,-

Preis:

€ 640,- inkl. VP im Kloster (kein Einzelzimmerzuschlag)

€ 240,- Selbstbehalt für Versicherungskunden

min. 8 - max. 12 TeilnehmerInnen

TAGESABLAUF

Tag der Anreise (Sonntag):

16.00 – 17.00 Uhr Ankunft der Individualreisenden per PKW im Kloster Glavotok

18.30 Uhr – Abendessen

19.30 Uhr – Programmvorstellung durch die Kursleitung

Tagesablauf:

08.00 Uhr – den Morgen begrüßen mit bewegter Meditation und sanftem Yoga

09.00 Uhr – Frühstück

10.00 – 12:30 Uhr – Yoga am Vormittag

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

18.30 Uhr – Abendessen

19.30 Uhr – Abendmeditation bis ca. 20.30 Uhr

Tag der Abreise (Samstag):

Vormittag: Feedback-Runde, 10:00 - 11:00 Uhr Ende der Veranstaltung.

Abholung der Bus-Gäste s.o.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- **Bekleidung**
Bitte auch warme Bekleidung mitnehmen, da im Frühjahr und Herbst die Temperaturschwankungen untertags groß sein können. Innerhalb der Klostermauern bitte um angemessene Kleidung (keine schulterfreien T-Shirts und knappe Shorts). Festes Schuhwerk für kurze individuelle Wanderungen ist empfehlenswert. Und natürlich die Badesachen nicht vergessen!
- **Badeschuhe**
Für ein sicheres und schmerzfreies Betreten der Kieselsteine im Wasser bitte Badeschuhe mitnehmen.
- **Ausrüstung**
Yogamatten und Meditationskissen sind vorhanden (keine Decken), eigene Utensilien wie Kissen, Decken und Yogamatten können mitgenommen werden!
- **Fitness**
Ein Mindestmaß an Fitness ist auch für diese Woche Voraussetzung. Das gilt für die Übungen im Meditationsraum, aber auch im Freien.
- **Extrakosten**
Wein zum Essen: € 7,- pro Flasche
- **Einzelreisende**
sind willkommen, kein Einzelzimmeraufschlag!
- **Zimmer**
Die Zimmer werden unter der Woche nicht betreten und nicht gereinigt. Für die Woche werden 2 Handtücher bereitgestellt (eventuell zusätzl. eigene Handtücher mitnehmen).
- **Küche**
Die Klosterküche ist einfach und gut. Am benachbarten Campingplatz gibt es ein Restaurant.
- **Reisepass**
Bitte gültigen Reisepass mitnehmen!
- **Währung**
Vor Ort gilt die Währung KUNA (Wechselkurs ca. 1 zu 7,3)
- **Anreise**
Krk ist mit dem Festland durch eine Brücke verbunden.
Anreise erfolgt mit dem optionalen Busangebot (Flixbus), oder per PKW Beispiel
Beispiel PKW Anreise: von Wien über Graz, Marburg, Zagreb, Krk, Glavotok:
ca. 600 km, ca. 6 Std., davon ca. 5 Std. auf der Autobahn.

Für alle Rückfragen stehen wir jederzeit gerne auch tel. zur Verfügung!

Ing. Roland Barta

Tel.: 0699/1700 13 22, Mail: roland.barta@bbs.co.at