



## AUSZEIT IN DER NATUR –

### WANDERN und ACHTSAMKEIT – 2018

am Franziskusweg Krk/Kroatien  
mit Mag. Sabine Barta

Am Weg zu mir selbst – eine besondere Begegnung. Eine Woche lang wandern wir am Franziskusweg Krk. Die Kombination aus meditativen Übungen am Morgen, einer Tagesetappe am Weitwanderweg und einer gemeinsamen Abendmeditation gibt die Möglichkeit, wirklich abzuschalten, zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu begegnen und neue Einsichten zu gewinnen. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil.

Das wunderschöne Hotel Valamar bietet neben umfangreicher Gastronomie auch viele Möglichkeiten, Zeit am Pool, im Spa-Bereich oder bei einer Massage zu verbringen.

*„Den Herausforderungen des täglichen Lebens sind wir alle ausgesetzt. Aber es gibt Möglichkeiten, sie besser zu bewältigen und damit weniger Stress, Schmerz, Hadern und Unzufriedenheit zu erleben. Und es gibt Wege, langfristig ein neues Bewusstsein zur Bewältigung von Krisen und Veränderungsprozessen zu erlangen – und so mit mehr Freude und Leichtigkeit zu leben! Achtsamkeitsmeditation bietet die Chance dazu!“*

### TERMIN:

**14.-21. April 2018**

6 Tage, 7 Nächte, Samstag bis Samstag  
im Hotel Valamar/Koralj in Krk (DZ od. EZ)

Wir wandern täglich eine Etappe auf den Spuren der Mönche am Franziskusweg Krk, namensgebend sind die 4 Klosteranlagen der Franziskaner in Kosljun, Porat, Glavotok und Krk. Die wunderschöne und abwechslungsreiche Strecke führt um die Insel auf Pfaden und Schotterwegen, selten auf befahrenen Straßen. Kein täglicher Quartierwechsel, Wandern nur mit leichtem Tagesrucksack.

### Ablauf:

An drei Tagen Morgenmeditation in Stille, an drei Nachmittagen Impulsvorträge zu den Themen: Was ist Achtsamkeit, Wahrnehmung mit allen Sinnen, Umgang mit Stress und schwierigen Situationen, die Macht der Gedanken und Gefühle, Strategien für den Alltag). Tagsüber Wanderung entlang des Franziskusweges. Optional an drei Nachmittagen eine Stunde achtsame Körperübungen aus Qigong oder Yoga. Nach dem Abendessen treffen wir uns täglich zur gemeinsamen Abendmeditation.



