



## Retreat und Urlaub

auf der Insel Korčula / Kroatien

mit Yoga und Tanz

Achtsamkeit und Bewegung

Auszeit und Begegnung

vom 24. Mai - 01. Juni 2024

&

vom 21. - 28. September 2024

In der wunderschönen Umgebung der kroatischen Insel Korčula im Ort Vela Luka bieten wir dir eine Auszeit vom Alltag zum Innehalten, Entspannen und Auftanken.

Unser Angebote für diese Woche ist eine Kombination aus Yoga, Tanz, Achtsamkeitsübungen und Körperarbeit. In den freien Stunden gibt es ausreichend Zeit, die Insel zu entdecken, zu baden, zu wandern, einen Ausflug nach Korčula-Stadt oder auf die malerischen naheliegenden Naturinseln zu machen.

Dieser Urlaub unterbreitet dir somit eine besondere Möglichkeit, eine Auszeit vom Alltag zum Innehalten, Besinnung und Rückzug mit Natur und Meer zu verbinden, aber auch Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu erleben.

Personenanzahl: 6 – max. 10 TeilnehmerInnen

### Lage und Räumlichkeiten:

Das Seminarhaus liegt nahe des Hafens im Centrum der kleinen Stadt Vela Luka auf der kroatischen Insel Korčula und ist bequem mit der Fähre von Split zu erreichen.

In dem vielseitigen und geräumigen Seminarhaus gibt es neben dem großen, hellen Seminarraum im Dachgeschoss, der großen Küche im Erdgeschoß auch eine große gemütliche Terrasse zum gemeinsamen essen oder zum entspannten Verweilen.

Übernachtungsmöglichkeiten werden für maximal 10 Gäste in 4 Doppelzimmern (davon optional 1 Zimmer als Drei oder Vierbettzimmer möglich) und einem Einzelzimmer im Haus angeboten.

### Verpflegung:

**Einkauf:** in der Nähe des Seminarhauses gibt es Märkte, wo wir frisches Gemüse, Obst und/oder Fisch und alle benötigten Zutaten für ein vegetarisch/mediterranes Abendessen einkaufen können.

**„Konoba ~ Küche:** Das Frühstück bereiten wir gemeinsam nach dem ersten Morgenkurs zu.

Für das Abendessen ist es angenehm, wenn abwechselnd jeweils an einem Abend ein kleineres Kochteam den Kochlöffel übernimmt und wir dann gemeinsam die zubereitete Speise auf der Terrasse beim Sonnenuntergang genießen können.

**Der Gesamtpreis** ( inkl. Übernachtung, Seminarangebote + Verpflegung)  
vom 24.5. - 01.6.24 : vom 21. - 28.9.24:

1 Person im Doppelzimmer = 790 €    1 Person im Doppelzimmer = 720 €

**Die An- und Abreise:** ist nicht im Preis inbegriffen.

Wir empfehlen, Fahrgemeinschaften zu bilden. Gern vernetzen wir euch!

### Kontakt und Informationen :

Gern schicken wir dir bei Interesse weitere Informationen zu. Bitte wende dich dazu an:

Katarin Rössler- Praxis LebensArt: [katarin\\_shintai@gmx.de](mailto:katarin_shintai@gmx.de)

mobil: 017697793591

oder

Steffen Fritsche- Yoga-InnenRaum: [steffen\\_fritsche@gmx.de](mailto:steffen_fritsche@gmx.de)

mobil: 01735246603