



# MEER -AUSZEIT - HERBST - 2025

## Yoga & Tanz Urlaub auf der Insel Korčula vom 04. – 11. Oktober 2025

### Eine Verbindung von Yoga & Tanz – Auszeit und Begegnung

In der wunderschönen Umgebung der kroatischen Insel Korčula im Ort Vela Luka möchten wir euch im goldenen Herbst `25 eine Woche mit Yoga, Tanz und individuellen Angeboten als Auszeit zum INNEHALTEN, ENTSPANNEN und AUFTANKEN anbieten.

Unsere Angebote im Seminarhaus sind eine **Kombination aus Retreat + Urlaub** und bieten 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.

Bewährte Kursbestandteile von Yoga und Tanz /Bodywork werden morgens und abends abwechselnd angeboten.

Morgens, vor dem Yoga/Tanz, wird es Raum für eine gemeinsame Meditation geben (freiwillige Teilnahme).

Hinzu kommen an 3 Abenden nach dem Abendessen offene Angebote und Möglichkeiten im Seminarraum, welche nach eigenem Ermessen genutzt werden können.

Unsere Angebote können beinhalten: Körperreisen und Achtsamkeitsstärkung, heilsame Berührung (mit PartnerIn), meditatives Bewegen oder entspannte Gesprächskreise.

>>> Da sich das Seminarhaus unweit des Hafens (Centrums) befindet, gibt es aber auch die günstige Gelegenheit, Aktivitäten und /oder Unternehmungen am Abend nach außen zu verlegen. Somit kann für alle, je nach Bedürfnis, mehr Raum für Erholung und Entspannung aber auch für Aktivität, Inspiration und Austausch entstehen. <<<<

**Yoga / Yoga Flow** ist ein Yogastil, der die Prinzipien des Hatha Yoga mit einem dynamischen Bewegungsfluss verbindet. Er konzentriert sich auf die Ausrichtung im Körper, Atemübungen und fördert deine Beweglichkeit, körperliche Stärke, Flexibilität und geistige Ausgeglichenheit. Du erhältst ausreichend Gelegenheit, dich selbst mit deinen Möglichkeiten zu erforschen.

#### **Yin Yoga**

Deine Mitte finden und Dich in einer neuen Tiefe wahrnehmen. Über die sanfte und meditative Form der Yogaübungen kannst Du Dich langsam in die Dehnung passiv sinken lassen, mit Konzentration auf die Atmung nach innen fokussieren und neue Heilungsimpulse für dich entdecken. Im Yin-Yoga geht es nicht um Kraft und Dynamik, sondern um *Entspannung und Regeneration*.

## **Soul Motion~Achtsamer Tanz**

ist Meditation in Bewegung und Tanz. Im geschützten Raum und in wertschätzender Atmosphäre lauschen wir auf die Stimme unseres Körpers. *Soul Motion* ist eine Einladung, dem inneren Zuhause in uns nachzuspüren, unsere eigene Körperwahrheit zu finden. Wir folgen spontan Bewegungsimpulsen, egal ob langsam oder schnell, groß oder klein – auch die Momente der Stille gehören dazu.

Wir bewegen uns allein und im achtsamen Kontakt mit unseren Mittänzer\*innen.

Musik unterschiedlichster Stilarten und der große Klang der Stille unterstützt uns dabei.

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.

*Fühl dich herzlich willkommen, egal ob mit oder ohne Vorerfahrung im Yoga oder Tanz !*

*Wir freuen uns sehr auf eine sonnige, bewegte und achtsame Zeit mit euch!*



*Steffen und Katrin*

## ***INFORMATIVES UND ORGANISATORISCHES:***

**Die An- und Abreise:** Die Anreise ist am **4.10.25** und die Abreise am **11.10.25**

Für die An- und Abreise empfehlen wir, Fahrgemeinschaften zu bilden.  
Gern vernetzen wir euch!

Anreise: Bitte achtet darauf, dass ihr die Anreise so plant, dass ihr entweder den Katamaran von Split um 14 Uhr oder die Fähre 15 Uhr nach Vela Luka nehmen könnt.

Wir treffen uns am Samstag (4.10.) gegen 19 Uhr zum gemeinsamen Abendessen und anschließend zu einer gemeinsamen Ankommensrunde im Seminarraum.

Abreise: am 11.10.25 spätestens 13 Uhr, da nach uns gleich eine andere Gruppe eintrifft.

## Vorschau Seminarprogramm (6 Tage)

an 4 Tagen offenes Meditationsangebot: 7.30 – 7.50 Uhr

8.00 Uhr Yoga /Tanz/ Meditation

10.00 Uhr gemeinsames Frühstück

Freie Zeit bis 17. 30 Uhr

17.30 Uhr Yoga/Tanz / Achtsamkeitsstärkung

19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

An 3 Abenden gibt es im Seminarraum „offene Angebote“ für Meditation/ Körperreisen/ Körperarbeit/ Achtsamkeitsübungen.

An 2 Tagen gibt es Tagesausflüge, bei welchen unsere Angebote an die Umgebung angepasst werden. (z.B. Yoga am Strand / Meditation im Wald)

**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 Frühstück und Abendessen einkaufen können.

**Räumlichkeit:** In dem vielseitigen und geräumigen Seminarhaus gibt es neben dem Seminarraum im Dachgeschoss, der großen Küche im Erdgeschoß, den zwei Bädern und einer Außendusche 1 Einzelzimmer und 4 Doppelzimmer (davon optional 1 Zimmer als Dreibettzimmer möglich)

Falls keine Zimmer mehr im Haus verfügbar sind, besteht die Möglichkeit günstig Zimmer in der Nachbarschaft zu buchen.

„**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.

**Teilnehmerzahl:** mind. 6 bis max. 10 Teilnehmer\*innen

### **ANMELDUNG :**

Anmeldungen bitte baldmöglichst, aber spätestens bis 01. Juni '25 per e-Mail an Steffen oder Katarin.

**Die Anmeldung erst ist mit Eingang der vollständigen Seminargebühr verbindlich.**

**Bei Überweisung der Übernachtungs- und Seminargebühr für den Yoga-Tanz-Urlaub bis 31. Dezember 2024 gewähren wir einen Frühbucherrabatt**

### **Preisliche Richtlinien**

*Seminargebühr vom 04.-bis 11.10.2025 inklusiv Übernachtung:*

	<u>Frühbucherrabatt bis 01.06.25</u>	<u>Normalbuchung bis 30.06.25</u>
• im Doppelzimmer	610 Euro	680 Euro
• im Einzelzimmer	690 Euro	760 Euro

*Der Preis beinhaltet:* 7 Übernachtungen, 10 Seminarangebote inkl. 2 Ausflugsangebote, Wir bieten zusätzlich 4 Morgenmeditationen und 3 Abendangebote an.

>> Die Kontonummern werden nach Anmeldung bekannt gegeben.

## Rücktrittsvereinbarung:

Falls es zu einem krankheitsbedingtem Rücktritt vom Retreat kommt, fallen folgende Rücktrittsgebühren an, *falls kein/e NachfolgerIn gestellt* werden kann:

10% Bearbeitungsgebühren bis 2 Monate vor Beginn des Retreats

> ab 2 Monate bis 2 Wochen vor Retreatbeginn 50 % der gesamten Workshop +  
Übernachtungsgebühr

> ab 2 Wochen vor Retreatbeginn 100 % der Übernachtungsgebühr + 50 % Workshopgebühr

Ausnahmen können nach persönlicher Absprache mit den Kursleitern geregelt werden bei:  
Krankheit mit nachweislichen Gründen der TeilnehmerIn oder deren nahen Familienangehörigen  
sowie unvorhersehbare schwerwiegende Ereignisse.

## **Verpflegungskosten von 180,00 € (extern)**

Da die Einkäufe vor Ort jeweils in bar bezahlt werden, bitten wir die Seminarteilnehmer\*innen den Preis für die Verpflegung in Höhe von 180 € in bar am 04.10.25 am Seminarort an die Seminarleiter zu übergeben.

(Im Verpflegungspreis enthalten sind: 7x Frühstück, 7x Abendessen , (optional 1x Restaurant Abendessen)

~

## Der Gesamtpreis des Yoga-Tanz-Urlaub

(inkl. Übernachtung, Seminargebühr + Verpflegungsgebühr)

vom 04. bis 11.10.2025 beträgt :

### Frühbucher bis 01.06.25

### Normalbuchung bis 30.06.25

1 Person im Doppelzimmer =	790 €	860 €
1 Person im Einzelzimmer =	870 €	940 €

Die An- und Abreise ist persönlich zu klären und ist nicht im Preis inbegriffen.

## Anmeldung & Kontakt:

**Steffen Fritsche**

**Katrin Rössler**

**E Mail:** [steffen\\_fritsche@gmx.de](mailto:steffen_fritsche@gmx.de)

[katarin\\_shintai@gmx.de](mailto:katarin_shintai@gmx.de)

**mobil:** +49 173 5246603

+49 176 97793591

**Info:** [www.yoga.innen-raum-lausitz.de](http://www.yoga.innen-raum-lausitz.de)

[www.praxis-lebensart.info](http://www.praxis-lebensart.info)

