



Meer - Auszeit

Yoga & Tanz Retreat auf der Insel Korčula

Vom 21. - 28. September 2024

Eine Verbindung von Yoga & Tanz – Auszeit und Begegnung

In der wunderschönen Umgebung der kroatischen Insel Korčula im Ort Vela Luka möchten wir im September 2024 eine Woche mit Yoga/ Tanz und individuellen Angeboten, eine Auszeit zum INNEHALTEN, ENTSPANNEN und AUFTANKEN anbieten.

Unsere Angebote im Seminarhaus sind eine **Kombination aus Retreat + Urlaub** und unterbreiten somit eine besondere Möglichkeit, 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 Raum für gemeinsame Meditation angeboten (freiwillige Teilnahme).

Hinzu kommen an 2 Abenden nach dem Abendessen offene Angebote und Möglichkeiten im Seminarraum, welche nach eigenem Ermessen genutzt werden können.

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

»»» Da sich das Seminarhaus unweit des Hafens (Zentrums) 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 : welches dich durch Körper- und Atemübungen in deine Beweglichkeit und deine Kraft sowie durch Innehalten in deine Mitte bringt.

Tanz : hier findest du Raum, Impulse und Anregungen, wie du zu deiner ursprünglichen Bewegungsfreude finden kannst.

Bodywork: bei entspannenden Übungen aus der Körperarbeit (allein oder mit PartnerIn) kannst du heilsame Erfahrungen von emphatischer Berührung machen. Achtsamer Körperkontakt unterstützt das Loslassen von Anspannungen und gibt Impulse für deinen natürlichen Bewegungsfluss.

In der freien Zeit gibt es ausreichend Möglichkeiten, 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 & Katrin

INFORMATIVES UND ORGANISATORISCHES:

Die An- und Abreise:

Die Anreise ist Samstag, 21.9.24 bis 17.00 Uhr und die Abreise am Samstag 28.09.24 bis 13 Uhr

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 um 14 Uhr oder die Fähre 15 Uhr von Split nach Vela Luka nehmen könnt.

Wir treffen uns am Samstag 21.9.24 gegen 18 Uhr zum gemeinsamen Abendessen und anschließend zu einer gemeinsamen Ankommensrunde im Seminarraum.

Seminarprogramm (an 6 Tage)

Sonntag: Frei zum Ankommen – 1. Kurs am Nachmittag 17.00 Uhr

Montag - Mittwoch :

offenes Meditationsangebot: 7.30 – 7.50 Uhr

8.00 Uhr Yoga /Tanz/ Bodywork

10.00 Uhr gemeinsames Frühstück

Freie Zeit bis 17. 00 Uhr

17.00 Uhr Yoga/Tanz /Bodywork

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

offene Angebote zwischen 20.30 – 22.00 Uhr

Donnerstag

7.30 Uhr Tanz/Bodywork

9.00 Uhr Frühstück

10.30 Uhr Tagesausflug, an welchen unsere Angebote an die Umgebung angepasst werden-
(z.B. Yoga am Strand / Meditation im Wald)

ab 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen im Seminarhaus

Freitag:

offenes Meditationsangebot: 7.30 – 7.50 Uhr

8.00 Uhr Yoga

10.00 Uhr Frühstück

der restliche Tag steht zur freien Verfügung

ab 18.00 Uhr Abschlussrunde im Seminarraum

gemeinsames Abendessen im Restaurant

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.

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

4 Doppelzimmer (davon optional 1 Zimmer als Dreibettzimmer möglich)

„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 Tereasse beim Sonnenuntergang genießen können.

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

ANMELDUNG :

Anmeldungen bitte baldmöglichst, aber spätestens bis 30. Juli 2024 per e—mail an Steffen oder Katarin.

Reservierungen sind nur in Absprache mit den Seminarleitern bis Ende Februar möglich.

Die Anmeldung ist mit Eingang der vollständigen Seminargebühr verbindlich.

Preisliche Richtlinien

Seminargebühr vom 21.~ 28.9. 2024 inkl.Übernachtung:

- im Doppelzimmer 660 Euro
- im Einzelzimmer 740 Euro

Der Preis beinhaltet: 7 Übernachtungen, Seminarprogramm an 6 Tagen, 1 Ausflug
(die Verpflegung wird extra berechnet)

Überweisung der gesamten Gebühr für Seminarangebot und Übernachtung:

ist bis spätestens 01.08.2024 vollständig zu überweisen.

> Die Kontonummer wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Rücktrittsvereinbarung:

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

10% Bearbeitungsgebühren.

> bis 4 Wochen vor Retreatbeginn 50 % der gesamten Workshop + Übernachtungsgebühr

> ab 3 Tage vor Weiterbildungsbeginn 100 % der Übernachtungsgebühr + 50 % Workshopgebühr

Ausnahmen können nach persönlicher Absprache mit der Kursleitern geregelt werden bei: Krankheit mit nachweislichen Gründen der Teilnehmer*in und deren nahen Familienangehörigen sowie unvorhersehbaren schwerwiegenden Ereignissen.

Verpflegungsgebühr von 160 €

Da die Einkäufe vor Ort jeweils im Geschäft oder auf dem Markt in bar bezahlt werden, bitten wir die Seminarteilnehmer*innen den Preis für die Verpflegung in Höhe von 160 € in bar am 21.9.24 am Seminarort an die Seminarleiter zu übergeben.

Im Verpflegungspreis inbegriffen sind :

7x Frühstück, 6x Abendessen ; optional geplant ist 1x Abendessen im Restaurant

Gesamtgebühr für Seminar , Übernachtung und Verpflegung:

1 Person im Doppelzimmer = 820 €

1 Person im Einzelzimmer = 900 €

Kontakte: **Steffen Fritsche**

Katrin Rössler

E Mail : **steffen_fritsche@gmx.de**

katarin_shintai@gmx.de

mobil: **+49 173 5246603**

+49 176 97793591

Info: **www.yoga.innen-raum-lausitz.de**

www.praxis-lebensart.info

