



QIGONG und ACHTSAMKEITSTRAINING im Kloster

*Meditationstage im Franziskanerkloster
Glavotok auf der Insel Krk
mit Mag. Sabine Barta*

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. 13 Personen widmet sich fünf Tage lang daoistischen und buddhistischen Qigong-Übungen (Meditation in Bewegung) sowie Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeitstraining (Sitzmeditation, Body Scan, achtsame Körperübungen,...). Wir üben im wunderschönen Klostergarten oder im Meditationsraum. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig, ein wenig Meditationserfahrung ist jedoch von Vorteil.

„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:
07.- 13. Juni 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:

Mit allen Frühaufstehern begrüßen wir den Tag noch vor dem Frühstück mit Qigong-Übungen. Den Vormittag verbringen wir mit Meditation und Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeitstraining sowie mit Qigong.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wobei sich hier schwimmen, sonnen, lesen, faulenzeln, oder kurze Inselwanderungen anbieten. Den Tag beenden wir mit einer Gehmeditation im Klostergarten oder Übungen 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 ca.11:00.

Kosten Buspaket (Bus+Taxi): € 160,-

An/Abreise-Variante „privat PKW“

Sonntag: Ankunft der Individual-Anreisenden zwischen 16:00 und 17:00 Uhr, Begrüßung durch die Kursleitung

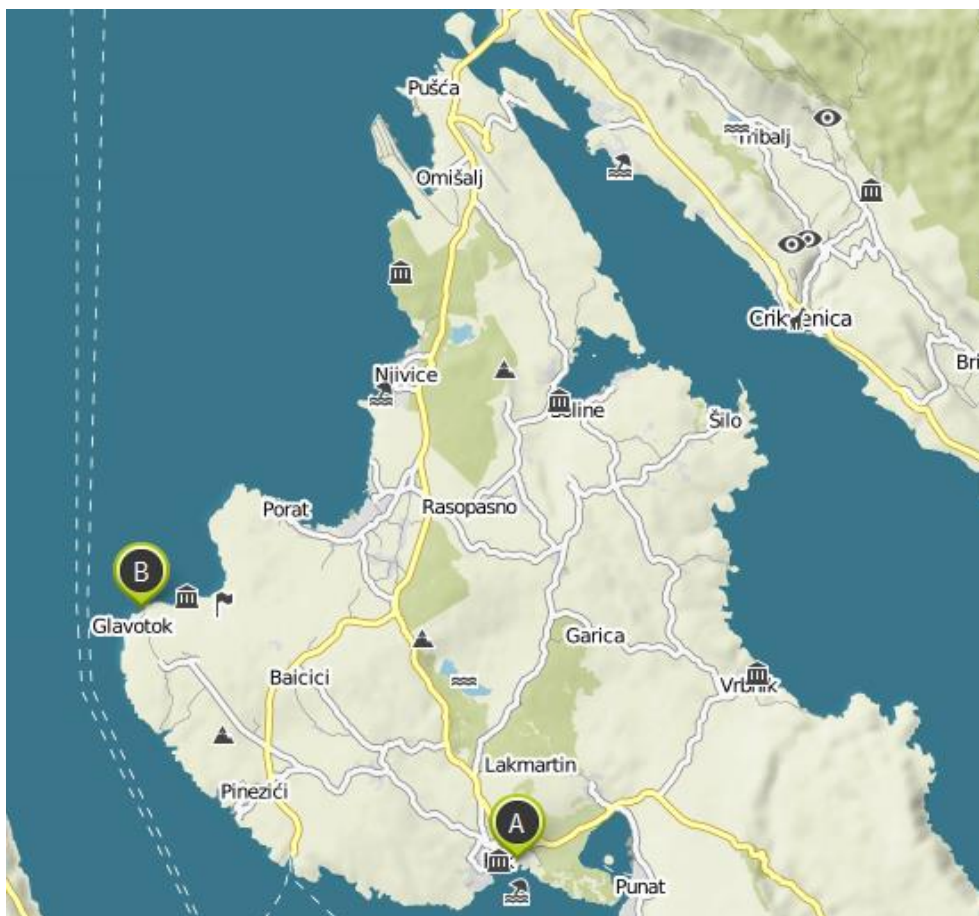
18:30 Uhr – Abendessen

19:30 Uhr – Vorstellung des Programms für die Woche

Abreisetag:

Ende der Veranstaltung Samstag 11:00 Vormittag (Zimmer bitte bis 10:00 räumen).

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



DETAILS

07.- 13. Juni 2020 Leitung:

Mag. Sabine Barta

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, MBSR-Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction nach J. Kabat-Zinn, IAS/D), dipl. Shiatsu Practitioner (ÖDS), dipl. Qigong Lehrerin und Lehrtrainerin (IQTÖ), Persönlichkeitstrainerin, Psychologische Praxis *stresslassnach*, Gründung und Leitung des *DAO-Zentrums* in Wien, Mitbegründung und fachliche Leitung der *Burnout-Bewusstseinschule*.
Schwerpunktt Themen: Stress- und Burnout-Prävention und -Behandlung, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Entspannung, Meditation



Aufenthalt:

6 Tage, 6 Nächte, Anreise Sonntag nachmittags, Abreise Samstag Vormittag (Bus-Gäste werden um 11:00 zum Busbahnhof Rijeka transferiert)

Inklusivleistungen:

Halbpension im Kloster (DZ oder EZ)
alle Meditationseinheiten, Übungen und theoretische Einheiten

Nicht inkludiert sind:

Buspaket Kroatien inkl. Taxi: € 160,-
Individuelle Coaching-Einheiten im Kloster (nach Absprache mit der Kursleitung an Nachmittagen zwischen 17.00 und 18.00 Uhr möglich)

Preis:

€ 640,- (kein Einzelzimmerzuschlag)
€ 240,- Selbstbehalt für Versicherungskunden
min. 8 - max. 12 TeilnehmerInnen

TAGESABLAUF

Tag der Anreise:

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 Übungen aus dem Qigong
09.00 Uhr – Frühstück
10.00 – 12:30 Uhr – Achtsamkeitstraining und Qigong am Vormittag
Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
17.00 – 18.00 Uhr – optional: Einzelcoaching
18.30 Uhr – Abendessen
19.30 Uhr – Abendmeditation/Achtsamkeitstraining bis ca. 20.30 Uhr

Tag der Abreise:

Vormittag: Feedback-Runde und Ende der Veranstaltung um ca. 11:00 Uhr
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 (Schultern bedeckt, keine Spaghettiträger und knappe Shorts). Festes Schuhwerk für kurze Wanderungen ist empfehlenswert. Und natürlich die Badesachen nicht vergessen!
- **Ausrüstung**
Einige Matten 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**
entstehen z.B. bei Inanspruchnahme von individuellen Coaching-Einheiten
Buspaket € 160,-
- **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 per Bus/Taxi, oder per PKW (Glavotok ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht erreichbar).
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