



BODY & SOUL RETREAT

14.-21.05.2024

YOGA

INTERVALLFASTEN

COACHING

Anmeldung und mehr Infos auf der
Webseite:

WWW.LEBENSWERT-ERFURT.DE

mehr Infos auch auf der Webseite:

www.kroatien-tours.com

JETZT PLATZ SICHERN



WILLKOMMEN

Wir laden dich herzlich zu einer unvergesslichen Reise zu dir selbst ein. Gönn dir einen Rückzug aus dem Alltag – und erlebe dabei gleichzeitig den Zauber einer Bewusstseinsgemeinschaft. Denn das Reisen in der Gruppe kann eine ganz neue Erfahrung für dich sein – wenn du dein Herz öffnest, wirst du die Verbundenheit mit allen spüren und viel Kraft tanken können. Du kannst dich freuen auf bewegendes Yoga, tolle Begegnungen, ein wunderschönes Haus, gemeinsames Kochen, tolle Ausflüge, tiefgründige Gespräche und vieles, vieles mehr – so wird dieser Retreat zu einem Erlebnis, das noch lange in deinem Gedächtnis und in deinem Leben leuchtet.



WILLKOMMEN

Mit ausreichend Distanz zu deinem Alltag
profitierst du in einer einzigartigen
Atmosphäre

- von einer Woche Ruhe
- in einer Kleingruppe
- im eigenen Haus mit erdender Atmosphäre
- mit hoch qualifizierter Retreatleitung
- mit 8 Tagen Vollpension
- mit hauseigener Köchin
- mit 7 Übernachtungen
- mit Ganztagsprogramm
- mit Utensilien für Journaling.





DU SUCHST:

INNERE RUHE.
DEINEN WEG.
ERFÜLLUNG.

DU BIST:

FEST IM LEBEN STEHEND.
ERFOLGREICH. UND DOCH FEHLT
ETWAS.

VIELLEICHT BIST DU NICHT DER
MENSCH, DER DU SEIN WILLST - FÜR
DICH UND DEINE UMWELT.
VIELLEICHT GIBT ES FÜR DICH ETWAS
ZU KLÄREN.

VIELLEICHT FRAGST DU DICH NACH
DEM TIEFEREN SINN DEINES SEINS.

DANN BEGIB DICH MIT UNS AN
DEINER SEITE AUF EINE
LEBENSVERÄNDERNDE REISE.



WIR BIETEN DIR:

8 TAGE, 7 NÄCHTE RAUM, BEI DIR ANZUKOMMEN. INPUT UND AUSTAUSCH, UM DEINEN WEG ZU FINDEN. RUHE, SOVIEL DU WILLST. EINE UMGEBUNG, DIE ATEMBERAUBEND IST.

UNSERE LOCATION NAHE MOSCENICKA DRAGA STEHT EXKLUSIV UNSERER KLEINGRUPPE (4 BIS MAX. 8 TEILNEHMENDE) ZUR VERFÜGUNG. EIN ALTES STEINHAUS BEHERBERGT UNS, ES WURDE LIEBEVOLL AUFGEARBEITET. EIN 4.000 QM GROSSES GRUNDSTÜCK BIETET RAUM FÜR ALL UNSERE BEDÜRFNISSE. ES GIBT EINEN POOL, MEHRERE TERRASSEN, MEERBLICK UND VOR ALLEM RAUM ZUM SEIN. NACHBARN SEHEN WIR DORT NICHT. UND: VON HIER AUS KANN MAN WUNDERBARE SPAZIERGÄNGE MACHEN.



WIR SIND:



JANINE:
COACHIN, YOGA-
TRAINERIN,
SELBSTERFAHRUNGS-
LEITERIN, PSYCHO-
THERAPEUTIN UVM.



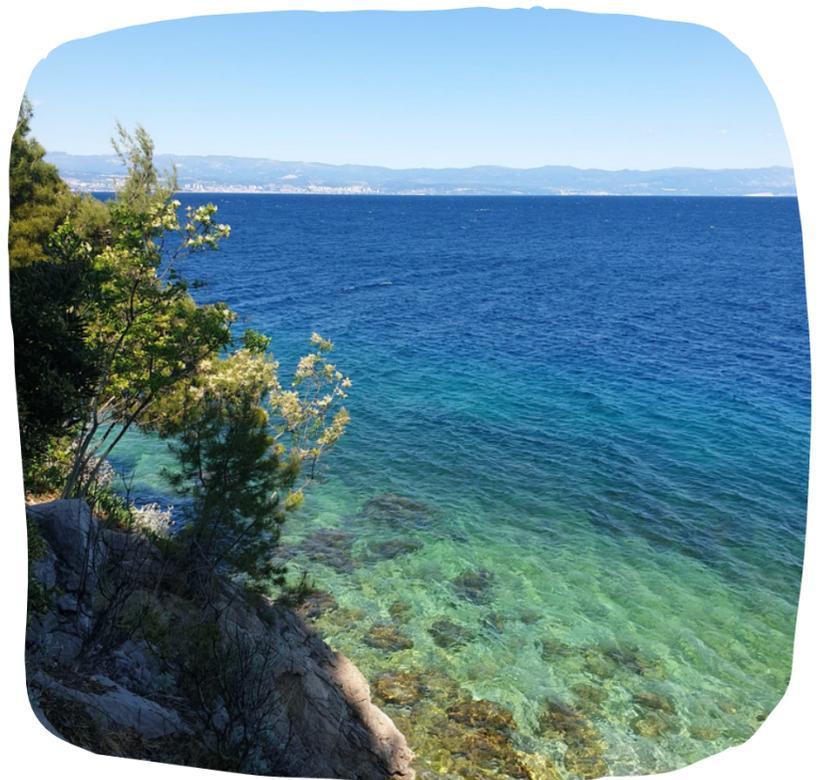
NANCY:
REISELEITERIN,
KÖCHIN UND
AUSWANDERIN





täglicher Ablauf

- 08:30 Yoga, anschließend Zeit für dich
- 11:00 Frühstück
- 12:30 Coaching
- 14:00 Spaziergang und Austausch
- 16:00 Coaching
- 18:00 Abendessen
- 19:30 Coaching
- 21:00 Abschlussmeditation





täglicher Ablauf

Die Tagespunkte enden 30-60 Minuten vor dem nächsten Teil des Tagesablaufs. Am Anreisetag und am Abreisetag variieren wir das Programm und gestalten es passend für euch. Am Freitag (17.05.24) bieten wir einen Ausflug an (optional).

Du erhältst bei deiner Ankunft ein Journal und einen Stift, um deine Erlebnisse, Erkenntnisse und Gedanken festzuhalten.

Im Vorfeld hast du bis zum 15.03.2024 die Möglichkeit, den dir nach deiner Anmeldung übermittelten Fragebogen auszufüllen. So kannst du dich ein wenig sortieren und Janine kann sich auf dich vorbereiten.



Coaching

Meint, dass du eintauchst in Themen, die dir helfen, mehr Erfüllung und / oder Klarheit in dein Leben zu bringen. Du profitierst von Janines mehr als 20-jähriger weitgefächelter und tiefgehender psychologischer und psychotherapeutischer Erfahrung. Du gewinnst Einsichten, kannst Ideen entwickeln, wie es für dich nach dem Retreat weitergehen kann. Im Idealfall gehst du mit einem konkreten Plan nach Hause. In jedem Fall fühlst du dich gestärkt, klar, frei.





Das Haus

Das Haus liegt 357 m über dem Meeresspiegel, eingebettet in die Wälder des Ucka Berges, mit Blick auf die kristallklare Adria.

Ausstattung:

- 3 Schlafzimmer im Haupthaus (2x Doppelbetten, 2x Einzelbetten) - jedes mit eigenem Badezimmer
- 2 Schlafzimmer im Nebenhaus (1x Doppelbett und 1x Schrankbett für 2) - ein Badezimmer
- Insgesamt 4 Badezimmer, 4 WCs
- 2 Wohnküchen - 1 Hauptküche und eine kleinere im Nebenhaus
- WLAN, Geschirrspüler & 1 Waschmaschine
- Sehr großer Garten mit Pool, Grill
- Mehrere Terrassen, Balkone und Freisitze
- Parkplätze sind vorhanden





Region

In der Region Opatijas ist das Bergmassiv Ucka
einzigartig:

Es umrahmt die Natur, statt sie einzunehmen.

Hier öffnet sich die Landschaft von der
Gipfelspitze sonnig nach Süden, gibt natürlicher
Vielfalt und wahrer Lebensfreude Raum. So
wunderschön, mit nur einem Schritt steht man
schon mittendrin. Zwischen Berg und Tal, Wald
und Wiese, Luft und Wasser erstreckt sich der
Berg Ucka.

Für unser Anliegen ist die Weite der Kvarner
Bucht und der Halt, den die Berge vermitteln,
unfassbar hilfreich. Deshalb sind wir hier an
dieser Stelle. Die Ursprünglichkeit der Gegend
und unserer Herberge unterstützen uns
außerdem darin, dass wir uns auf unser
Bewusstsein fokussieren und zu neuen
Erlebenswelten vordringen können. Eine ideale
Konstellation!





Body & Soul-Retreat zwischen Bergen und Meer

Diese bewusstseinsweiternde Reise wird dafür sorgen, den Alltag immer mehr in den Hintergrund treten zu lassen und vollständig bei dir anzukommen. Es geht darum, neue Kräfte zu sammeln, um danach gestärkt und zufrieden nach Hause zurückzukehren.

Du liebst die Berge und die Natur? Du möchtest den Frühling in einer der schönsten Berglandschaften Kroatiens erleben und mit Yoga, Input und Austausch Energie tanken? Dann bist du hier genau richtig.

Gönne dir etwas Gutes und verbringe eine Woche in einer traumhaften Urlaubsregion Kroatiens, die dich auf eine neue Ebene deines Seins bringt. Diese Woche kann der Beginn einer Reise in ein erfüllteres Leben werden.

Ein Gamechanger.

Umgebung und Struktur der Woche werden dafür sorgen, dass du maximal profitierst. Wenn du dich einlassen möchtest. Wenn du für dich wirklich eine Veränderung willst.



Kochen und Essen, das ist auch Energie!

Lass dich in dem Berg Ucka von der gesunden Küche und ihrer Finesse beeindrucken. Ausprobieren, sich austauschen, Zubereitungsarten kennenlernen und Geschmacksexplosionen erleben: gesundes Kochen ist kreativ und einfach. Essen & Kochen in Gemeinschaft für dein Glück und deine Gesundheit, denn gesundes Essen macht glücklich und hält dich in Balance.

Oder lass dich von den Kochkünsten unserer hauseigenen Köchin verwöhnen, die alle Sinne ansprechen und dich in deren verzaubernde Welt einladen.



Ausflug (optional)

Wir bieten dir am Freitag, den 17.05.2024 einen fakultativen Ausflug zu den lokalen Markthallen Rijekas an.

Einkaufen in historischen Gebäuden, wo vor allem frisches Obst, Gemüse und fangfrischer Fisch sowie lokale Köstlichkeiten, wie Käse, Honig, Teigwaren und Wein angeboten werden. Hier gibt es alles, was dein kulinarisches Herz begehrt, und zwar auch zum direkten Verzehr.

Lass uns zusammen frisches Obst und Gemüse für den Abend einkaufen, danach gemeinsam kochen und genießen.





BUCHUNGSOPTIONEN:

8 TAGE, 7 NÄCHTE VP IM RAHMEN
DES INTERVALLFASTENS (FRÜHSTÜCK,
SNACK, ABENDESSEN, WASSER, TEE,
KAFFEE, OBST GANZTÄGIG)

7 ÜN, IM DZ ZUR EINZELNUTZUNG:

1998,- €

BRING JEMANDEN MIT FÜRS DZ:

1499,- € PRO PERSON

- 3 Schlafzimmer im Haupthaus (2x Doppelbetten, 2x Einzelbetten) - jedes mit eigenem Badezimmer (1499,- € pro Person im DZ, 1998,- € für DZ in Alleinnutzung)
- 2 Schlafzimmer im Nebenhaus (1x Doppelbett und 1x Schrankbett für 2) - ein Badezimmer (1399,- € pro Person im DZ, 1798,- € für DZ in Alleinnutzung)



BUCHUNGSOPTIONEN:

DER RETREAT FINDET NUR STATT, WENN IN JEDEM DER VIER ZIMMER MINDESTENS EINE TEILNEHMENDE IST. ENDE DES ANMELDUNGSZEITRAUMES: 01.02.2024

NACH DER BUCHUNGSBESTÄTIGUNG WIRD EINE ANZAHLUNG VON 20% DES GESAMTBETRAGES FÄLLIG. DIE ANZAHLUNG GILT ALS EINVERSTÄNDNIS MIT DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB).

BEI STORNIERUNG DES RETREATS WERDEN STORNIERUNGSGEBÜHREN NACH MASSGABE UNSERER AGB FÄLLIG.

ES KANN EINE ALTERNATIVE TEILNEHMERIN VON DIR BENANNT WERDEN.

HAST DU NOCH FRAGEN? DANN MAILE GERN AN:
LEBENSWERT@AROMATHERAPIE-ERFURT.DE

WIR GEBEN AUSSERDEM LIVE ZOOMS ZUM RETREAT IM SEPTEMBER, NOVEMBER UND JANUAR. DEN LINK ERHÄLTST DU AUF ANFRAGE ÜBER O.G. MAIL, MIT DEINER ANMELDUNG ODER ÜBER INSTAGRAM (@NANCY.TOURGUIDE.CROATIA ODER @JANINESLEBENSWEISE)

AUS GRÜNDEN DER ÜBERSICHTLICHKEIT NUTZEN WIR NUR DIE WEIBLICHE FORM. ANGESPROCHEN WERDEN JEDOCH ALLE GESCHLECHTSIDENTITÄTEN. ALLE AGB ENTNIMMST DU DEM ANHANG!



INFOS / FAQs

Du kannst deine Yoga-Matte mitbringen, musst es aber nicht. Gib gern Bescheid, ob du sie dabei hast.

Bettwäsche und Handtücher haben wir vor Ort.

Du musst überhaupt nicht sportlich sein. Du kannst aber. Yoga-Erfahrung ist nicht nötig.

Nein, du musst nicht alles mitmachen. Du entscheidest völlig eigenverantwortlich.

Etwaige gesundheitliche und haftungsrechtliche Risiken hast du selbst zu beurteilen und zu tragen.

Eigenanreise; wir können dich auch in Pula oder Rijeka am Flughafen abholen. Lass uns das besprechen.



FEEDBACK VON KURSTEILNEHMERINNEN

Susanne: "Janine ist eine ausgezeichnete Kursleiterin mit genau dem Anteil an Sympathie, Empathie und Professionalität, die es verlangt, Menschen auf Ihrem Weg zu sich selbst zu begleiten.

Hinweise gebend, nachfragend, dabei aber so distanziert, dass genug Raum bleibt...
Ich schätze Sie sehr als meine Mentorin."

Michael: "Janine lehrt Yoga nicht nur als Körperübung, sondern als Lebensweg. Ich fühle mich sehr gut aufgehoben und kann Körper und Geist in Einklang bringen. Für mich sind die Yogastunden wohltuend und beruhigend sowie kräftigend und vitalisierend zugleich. Ich kann diese also nur wärmstens weiterempfehlen."