

Yoga-Woche in Istrien



TERMIN: Sa, 8. – Fr, 14. Juni 2024

ORT: Die Villa Istra ist ein Anwesen im mediterranen Stil in Mošćenička Draga und liegt direkt an der Strandpromenade Lungomare, ca. 10 Gehminuten von der Ortsmitte entfernt. Von der großen Terrasse der Villa und dem Yoga-Raum hat man einen wunderbaren Blick über das Meer.
villaistra.com

PROGRAMM:

Wir starten in der Früh mit sanfter Körperaktivierung. Die Vormittageinheit beginnt ruhig mit Yin Yoga, Yoga Nidra oder Meditation und geht in eine aktivere Yogapraxis über. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um die schöne Umgebung und das Meer zu genießen. Mit einer Meditation beenden wir den Yoga-Tag.

Tag der Anreise (Sa)

18:00 – 19:00 Vorstellung des Programms
Yoga zum Ankommen

Tagesablauf (So – Do):

08:00 – 9:00 Sanftes Morgenyoga
Danach Frühstück
11:00 – 13:00 Yoga und Achtsamkeitspraxis
Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
18:00 – 18:45 Abendmeditation

Tag der Abreise (Fr):

08:00 – 9:00 Sanftes Morgenyoga
Danach Frühstück

KURSBEGÜHR: 470 € (Yogaunterricht und Nutzung des Seminarraums)

ANMELDUNG: bis 3. Mai 2024

Die Anmeldung erfolgt an nadja.groessing@gmail.com und mittels Anzahlung von € 100. Der Restbetrag ist bis 4 Wochen vor Reiseantritt zu überweisen.

Bankverbindung:

Nadja Grössing

IBAN: AT902011100035175109

BIC: GIBAAWWXXX

UNTERKUNFT – siehe beigefügte Zimmer- und Preisliste

Die Villa verrechnet Zimmerpreise, d.h. es ist viel günstiger, wenn man das Doppelzimmer mit einer zweiten Person teilt. Im Appartement gilt das bei einer Dreierbelegung.

Die Doppelbettzimmer haben ein eigenes Bad und eine komfortable Ausstattung mit mediterranem Flair. Die Appartements sind großzügig geschnitten, haben ein getrenntes Schlafzimmer, einen großen Wohnbereich mit Schlafcouch, integrierter Küche, Bad, und Balkon.

Das Hotel bietet Frühstücks-Buffer oder Halbpension an, die dazu gebucht werden können. Es gibt aber auch zahlreiche Restaurants in 5-10 Gehminuten Entfernung.

Die Reservierung und Bezahlung der Unterkunft erfolgt direkt bei der Villa Istra.

STORNOREGELUNGEN (gilt für Hotel und Kursgebühr):

ab 30 Tage (ab 9. Mai): 25 %

ab 15 Tage (ab 24. Mai): 30 %

ab 7 Tage (ab 1. Juni): 50 %

ab 4 Tage (ab 4. Juni): 100 %

Teilnehmer·innenzahl: 6-10 Personen

Bei Nichtzustandekommen wird der überwiesene Betrag umgehend zurück überwiesen.

AN- UND ABREISE:

Anreise am Samstag, 8. Juni ab 14:00. Um 18:00 Uhr treffen wir uns im Seminarraum.

Abreise am Freitag, 14. Juni nach dem Frühstück.

Die Autofahrt von Wien nach Mošćenička Draga beträgt ohne Stau ca. 5,5 Stunden. Die Villa hat einen kostenlosen Kundenparkplatz. Ich helfe gerne beim Organisieren von Fahrgemeinschaften!

Öffentliche Anreise: Mit dem Flixbus nach Rijeka, von dort fährt ein Linienbus nach Mošćenička Draga, oder man nimmt beim Bahnhof ein Taxi.

Villa Istra

Šetalište 25. travnja 27,

51417 Mošćenička Draga, Kroatien

Tel: +385 51 737 347

www.villaistra.com

info@villaistra.com