

---

# YOGAREISE

## “EINE WOCHE ACHSAMKEIT AUF HVAR”

### WAS ERWARTET DICH?

- 7 Übernachtungen
- Yoga, Meditation, Workshops
- In Bewegung und in Ruhe Verspannungen lösen lernen
- Vermittlung von Atem- und Meditationstechniken
- Angeleitetes Üben von Achtsamkeit anhand von Tätigkeiten, die im Alltag relevant sind, wie Nahrung und Kommunikation
- Bewusster werden, loslassen, auftanken
- Abschalten, den Alltag hinter sich lassen, zu neuer Energie zurückfinden
- Inspirierende Begegnungen und Gespräche
- Einblicke in Natur, Kultur und Lebensart der Insel
- ...und was auch immer du für dich noch finden wirst.



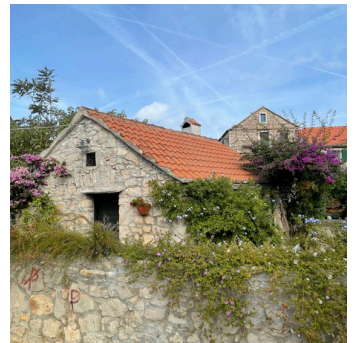
De-Stress durch Yoga, Workshops, gemeinsame Aktivitäten und Verbindung zur Natur auf der Sonneninsel Hvar im Dorf Rudina.

**Sei dabei, wir freuen uns auf dich!**

Selbst-Anreise (Flug oder Zug): **Samstag, 24. Mai 2025**

Ab 20.00 Uhr ist das Ankommen im "Hafen vom Split", dann die Fahrt gemeinsam nach Starigrad.

Abreise: **Samstag, 31. Mai 2025** bis etwa 11Uhr

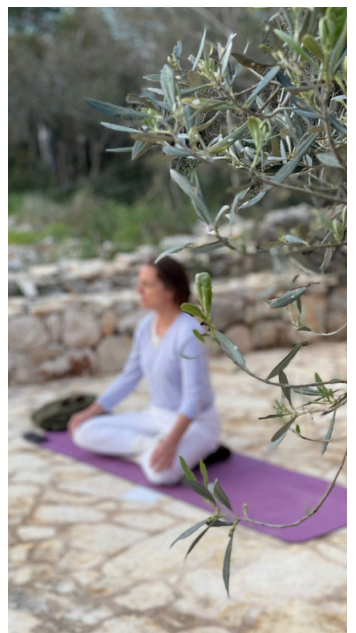


**THEMATISCH KREISEN WIR UM FOLGENDE THEMEN:**

**Die Praxis-Erfahrungen:**

**Nahrung aufnehmen**

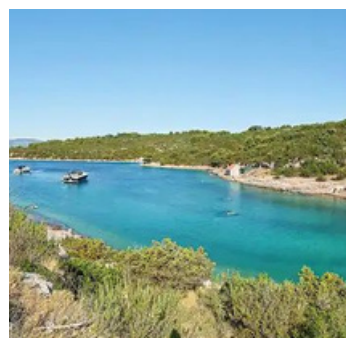
Unser Körper ist eine wichtige Grundlage unserer Erfahrung, und Grundlage unserer Körperlichkeit ist unsere Ernährung. Im Alltag haben wir dafür oft wenig Zeit, das Essen ist nicht selten eine lästige, gehetzte Angelegenheit. Nun wollen wir das Gegenteil praktizieren: vom gemeinsamen Ernten (je nach Jahreszeit Gemüse, Kräuter, Oliven, Zitronen) über die Zubereitung bis zur Mahlzeit gestalten wie die Ernährung als bewusstes, ganzheitlich nährendes Erlebnis: regional, achtsam, dankbar, genussvoll und sloooww.



---

## Natur erleben

Wir leben ursprünglich als ein Stück Natur in der Natur. Doch in unserem realen Leben fühlen wir uns oft von der Natur abgeschnitten, außen vor. Bei einer Wanderung durch Wald und Felder entdecken wir Wildkräuter, Pilze und Beeren, lernen etwas über Bäume, Büsche und Blumen und knüpfen Verbindungen zu allem, was wir sehen, hören, riechen, tasten und vielleicht auch schmecken können. Zum Abschluss pflanzen wir einen Baum und picknicken im Olivenhain.



## Selbstaussdruck und Kommunikation

Wie oft haben wir in Beziehungen oder in Konflikten das Gefühl, uns nicht ausdrücken zu können, mit unseren Anliegen nicht durchzudringen, oder schlicht nicht gehört zu werden? In einer angeleiteten Übungsreihe entdecken wir zunächst die eigene Stimme und lösen körperliche Blockaden. Dann folgt eine Erfahrung der Stille und des ungeteilten Hörens. Im dritten Schritt schenken wir uns in Zweiergruppen wechselseitig Vertrauen und Gehör. Bei der Kommunikation in der Dyade üben wir urteilsfreies, aufmerksames Zuhören einerseits, und andererseits vertrauensvollen, bewusstes Mitteilen.



## Die Dimension des Tuns - und des Lassens

Hier geht es um die Möglichkeiten der Aktion, allein und in der Gruppe, aber auch um die Fähigkeit des Loslassens. Bei einem Spaziergang an der Küste sammeln wir Treibgut und Müll, Schönes und Schabiges. Wir reflektieren über Sinn und Unsinn von Abfall auf physischer und psychischer Ebene. Wir erkunden unsere Option, Negatives umzudeuten und einen positiven Beitrag zu leisten, statt in Hilflosigkeit zu verharren. Wir lassen Dann legen den Tag am Meer ausklingen.



---

## DER SEMINARORT UND DIE UMGEBUNG

Yoga in herrlichster Natur auf der Sonneninsel Hvar in Dalmatien/Kroatien: idyllische Dörfer aus Naturstein, kulturelle Relikte der Römer und Venezianer, unverbaute Landschaft direkt am Meer. Es gibt sanfte Hügel mit Lavendel- und Olivenfeldern, unberührte Wälder und dramatische Felsenküste. Das Wasser der Strände ist so klar wie fast nirgends in Europa, in einsamen Buchten kann man allein den Elementen begegnen. Das Dorf Rudina liegt 800 Meter vom idyllischen Felsstrand Zukova entfernt und 2km vom 2400 Jahre alten Städtchen Stari Grad, wo sich zahlreiche Läden und Restaurants befinden - Ein schöner Weg durch den Wald führt zu Fuß dorthin.



## DIE SEMINARVERPFLEGUNG

Du wirst im Seminarhaus verwöhnt mit einer qualitativ hochwertigen Küche. Es werden zwei mal Mahlzeiten täglich bereitgestellt Brunch und Abendessen. Alle Mahlzeiten sind vegetarisch. Sie sind biologisch, lokal bezogen und mit Liebe zubereitet.

## DER PLAN FÜR DIE GEMEINSAMEN TAGE

Am Sonntag beginnen wir mit der Yogapraxis. Der Anreiseabend ist reserviert für ein Kennenlernen und Ankommen.

Die Yogapraxis (So-Sa) umfasst jeweils etwa 75 Minuten. Somit ist ausreichend individuelle Freizeit für Ausflüge, Spaziergänge oder einfach nur zum Ausruhen.



---

## YOGAREISEPREIS UND -LEISTUNGEN

**Early Bird bis 15.03.2025: Doppelzimmer mit Einzelbetten 1050 Euro p.P. Doppelzimmer Einzelbelegung 1250€ p.P. Doppelzimmer mit Doppelbett 990€ p.P Maximal 8 Teilnehmende.**  
Der Preis\* versteht sich pro Person, ohne Anreise, inklusive nachstehender Leistungen:

- Yogapraxis, Meditationpraxis 2x am Tag
- Handouts
- 7 Übernachtungen im Doppel, Mehrbettzimmer oder Einzelzimmer
- Halbpension
- **Anzahlung: 200,-€** unmittelbar nach Anmeldung
- Restzahlung: bis zum **31.04.2025**.
- Wir empfehlen eine Reise- oder Seminarversicherung für den Krankheitsfall.
- Die Beantragung von **Bildungsurlaub** ist für diese Reise möglich. Das bedeutet, dein Arbeitgeber gewährt dir für dieses Seminar 5 Sonderurlaubstage. Die von uns angebotenen Inhalte sind unabhängig von Beruf und Branche als berufliche Fortbildung anerkannt. Darauf hast Du sogar einen gesetzlichen Anspruch. Du kannst dich informieren unter „5 Tage schlauer“: <https://www.bildungsfreistellung.de>).



### HAST DU FRAGEN?

Wenn Du noch unsicher bist und Fragen aufgetaucht sind, so zögere nicht und schreibe uns entweder per mail an [johanna@ekatra.de](mailto:johanna@ekatra.de). Du kannst Dich auch telefonisch direkt an uns wenden:

**Barbara: 0157-37641264**

**Johanna: 0151-53 53 53 55**

oder besuch unsere Webseite: <https://auszeit-hvar.jimdosite.com>

**Sichere Dir jetzt dieses einmalige Erlebnis** und sei mit dabei! Wir freuen uns auf Dich/Euch!  
Johanna, Barbara und Pero

