



## Ashtanga **Yoga Retreat** Kroatien

im nordwestlichen Teil der Insel Krk

**19. Mai bis 26.Mai 2023**

### **Yoga Meditation Pranayama**

7 Nächte(Freitag-Freitag) in **Porat**, [www.pansion-porat.com](http://www.pansion-porat.com)

Zimmer/Einzelbelegung: 385,00 Euro/Person für 7 Nächte inkl. Frühstück

Zimmer/Doppelbelegung: 280,00 Euro/Person für 7 Nächte inkl. Frühstück

Yoga Beitrag: 450,00 für das gesamte Programm .

Am Tag der Ankunft koche ich ein vegetarisches Abendessen, die restlichen Tage gehen wir Abendessen(oder entscheiden spontan).

Anmeldung: [geraldine.honetz@inode.at](mailto:geraldine.honetz@inode.at), bitte bis spätestens Ende Jänner 2023

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte bis 15.Jänner2023 eine Anzahlung von € 50,-- für die Unterkunft auf das Konto:

Katarina Zuzic IBAN:HR64 2402 0063 1023 8828 8 BIC: ESBCHR22,  
den Restbetrag bis 19.April 2023.

Bank Austria, Geraldine Honetz, IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331

Für die Fahrt nach Porat werde ich eine Fahrgemeinschafts-Gruppe bilden, Info-von Rijeka fährt man ca. 45 Minuten nach Porat.

Die Apartments sind 2 Gehminuten vom Strand entfernt. Porat ist ein malerisches, ruhiges Fischerdorf. Felsige Umgebung, grüne Natur und kristallklares Meer , herrlich um die Seele baumeln zu lassen.

Anreise: 19.Mai 2023, Check in ab 14.00

Abreise: 26.Mai2023, nach dem Frühstück

## Ashtanga Yoga Unterricht und Programm

Freitag: Wir beginnen mit einer kurzen Besprechung des Wochenablaufs und einer sanften Yogaeinheit, Atemmeditation und im Anschluss gibt es das Abendessen.

### Früheinheiten:

7.30 Uhr -10.00 Uhr

Samstag: geführte Einheit bis zum Boot, Endpositionen, Atemmeditation

Sonntag: geführte Einheit , Erste Serie, Atemmeditation

Montag: Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Dienstag: Ashtanga Yoga

Mittwoch: Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Donnerstag: Ashtanga Yoga / Atemmeditation

Freitag: geführte Einheit 90 Minuten

### Nachmittagseinheiten:

Diese Einheiten sind körperlich nicht anstrengend, auch zeitlich flexibel und veränderbar.

Programm von 15.30-17.00

Samstag: Pranayama, Asana-Praxis, wir sehen uns einige Asanas genauer an.

Sonntag: Mysore Style- dein Rhythmus–Atmung-Bewegung-Asana - dein Yoga

Montag: bewegte Meditation

Dienstag: zur freien Verfügung bzw. ein gemeinsamer Ausflug

Mittwoch: Pranayama, Yoga Sutren

Donnerstag: bewegte Meditation