



Ashtanga **Yoga Retreat** Kroatien

im nordwestlichen Teil der Insel Krk

16. Mai bis 23. Mai 2025

Yoga Meditation Pranayama

7 Nächte (Freitag-Freitag) in **Porat**, www.pansion-porat.com

Zimmer/Einzelbelegung: * ca. 390,00 Euro/Person für 7 Nächte inkl. Frühstück

Zimmer/Doppelbelegung: * ca. 290,00 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, bitte bis spätestens Mitte März 2025

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte bis 15. März 2025 eine Anzahlung von € 50,00 auf mein Konto:

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

den Restbetrag des Yoga Beitrags bis 15. April 2025.

Es gelten die Stornobedingungen wie auf meiner Homepage angeführt.

Für die Fahrt nach Porat werde ich eine Fahrgemeinschafts-Gruppe bilden, 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: 16. Mai 2025, Check-in ab 14.00

Abreise: 23. Mai 2025, nach dem Frühstück gegen 11.30.

*ich erhalte bis Ende September 24 die exakte Preisliste der Pension.

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 -10.30 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

