



Ashtanga **Yoga Retreat** in Kroatien

Village Balatura – Tribalj, Kvarner Bucht

22. Mai bis 29. Mai 2027

Yoga Meditation Pranayama

Atme durch. Tanke auf. Komm bei dir an.

Erlebe eine Woche voller Regeneration, Inspiration, Leichtigkeit und Bewegung an einem ganz besonderen Rückzugsort, eine magische Reise in das hintere Adria-Tal Kroatiens. Ein unberührtes Naturparadies wartet auf dich, um dir Raum für tiefe Erholung und neue Inspiration zu schenken.

Das Hotel Village Balatura (**hotel-balatura.hr**), ist ein verstecktes Paradies aus historischen Steinhäusern, umgeben von wilder, unberührter Natur des Karstgebietes. Village Balatura ist 12 km vom Strand entfernt, umgeben vom Karstgebirge, grüner Natur und kristallklarem Meer, herrlich um die Seele baumeln zu lassen.

7 Nächte (Samstag-Samstag) in Tribalj, www.hotel-balatura.hr

Die Zimmer buche bitte direkt bei Gordan Godec gordangodec@hotel-balatura.hr

DZ ohne Balkon: 625 Euro/Person 7 Nächte inkl. Frühstück, 6 x 3-Gang Menü
EZ ohne Balkon: 835 Euro/Person 7 Nächte inkl. Frühstück, 6 x 3-Gang Menü
DZ mit Balkon: 730 Euro/Person 7 Nächte inkl. Frühstück, 6 x 3-Gang Menü
EZ mit Balkon: 1.010 Euro/Person 7 Nächte inkl. Frühstück, 6 x 3-Gang Menü
Suite DZ: 870 Euro/Person 7 Nächte inkl. Frühstück, 6 x 3-Gang Menü
Suite EZ: 1.255 Euro/Person 7 Nächte inkl. Frühstück, 6 x 3-Gang Menü

Zuzüglich Seminarraumgebühr ca. 150 Euro pro Person für 8 Tage.
Ein gemeinsamer Restaurantbesuch in Krk (Selbstzahler).

Yoga Beitrag: 450,00 für das gesamte Programm.

Anmeldung: geraldine@yoga-shiatsu-studio.at

Um die Anmeldung zu fixieren überweise bitte bis 31. Jänner 2027 eine Anzahlung von 100 Euro auf mein Konto, den Restbetrag des Yoga Beitrags bis 15. April 2027.

Bank Austria, Geraldine Honetz, IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331,
Es gelten die Stornobedingungen wie auf meiner Homepage angeführt.

Für die Fahrt nach Tribalj werde ich eine Fahrgemeinschafts-Gruppe bilden.
Vom Flughafen Rijeka dauert die Autofahrt nach Tribalj etwa 20 Minuten (18 km).

Anreise: 22. Mai 2027, Check-in ab 15.00, Abendessen gegen 18.30 Uhr
Abreise: 29. Mai 2027, Check-out bis 10.00, Frühstück um 9.30 Uhr.

Das Yoga-Programm

Das Retreat dauert von Samstag bis Samstag und bietet Ashtanga Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

Tag	Vormittag (07:30 – 9.50 Uhr)	Nachmittag (16.00 - 17:30 Uhr)
Samstag (Anreise)	<i>Kein Vormittagsprogramm</i>	Vorbesprechung, sanftes Yoga, Atemmeditation, Abendessen
Sonntag	Geführte Einheit (Erste Serie), Atemmeditation	Mysore Style (eigener Rhythmus, Atmung, Bewegung)
Montag	Geführte Einheit (Erste Serie), Atemmeditation	Pranayama, Asana-Praxis (Detailarbeit)
Dienstag	Ashtanga Yoga, Atemmeditation	Nachmittag frei, Ausflug nach Krk, Abendessen in Krk
Mittwoch	Ashtanga Yoga, Atemmeditation	Bewegte Meditation, Pranayama
Donnerstag	Ashtanga Yoga, Atemmeditation	Bewegte Meditation, Pranayama
Freitag	Ashtanga Yoga, Atemmeditation	Nachmittag frei oder Zeit um Schwimmen, Wandern zu gehen
Samstag (Abreise)	Geführte Einheit (90 Minuten) 7.30 bis 9.00 Uhr	Frühstück um 9.30 Uhr

Die Nachmittagseinheiten sind körperlich nicht anstrengend und zeitlich flexibel. Wir praktizieren auf einer offenen Terrasse mit Blick in die Natur oder in der großzügigen, lichtdurchfluteten Yogahalle.

Die rein vegetarisch-vegane Küche des Hauses verwöhnt dich täglich mit liebevoll zubereiteten, mediterranen Gerichten, alles Bio, nachhaltig, frisch und lecker. Erlebe gemeinsame Mahlzeiten an einer langen Tafel im idyllischen Innenhof unter Bäumen. Frühstück um 10.00 Uhr, Abendessen um 18.00 oder 18.30 Uhr.

Nutze die freien Nachmittage für eine entspannte Fahrradtour zum nahegelegenen Meer und exklusive Zeit für dich am Pool, Relaxen am Wasser. Nutze diese bewusste Auszeit, um intensiver ins Spüren zu kommen und dich körperlich wie mental zu erneuern. Gönn dir diese Tage voller Achtsamkeit.

Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Namaste
Geraldine

