

SOMMER-YOGA-RETREAT IN KROATIEN AM MEER

21. – 28. AUGUST 2015

Eine Woche Yoga, Meditation und Entspannung mit Gabriele Gaßmann (Urban Yoga Stuttgart)



Diese Woche Yogurlaub bietet dir die ideale Möglichkeit intensiv Yoga zu praktizieren, ohne Ablenkung vom Alltag, und mit allem, was ein Urlaub am Meer sonst so bietet. Dieses Jahr geht es nach Kroatien an die Adriaküste in den beliebten Ferienort Makarska. Die charmante Altstadt, die Läden, Restaurants, Cafés, die Promenade und natürlich die wunderschönen Strände und Buchten mit glasklarem Wasser, machen den Ort sehr attraktiv. Im Rücken der Stadt erhebt sich der imposante Biokovo-Berg mit seinem Naturpark, der zum Wandern einlädt. Viele Küstenpfade führen in die nächsten Dörfer, man kann nach Mostar reisen, sich Dubrovnik und Split anschauen oder eine Schiffsfahrt auf die nahegelegenen Inseln oder zu traumhaften Buchten buchen. Bei unseren Gastgebern kann man Ausflüge an Bord ihres 8-Meter-Motorseglers buchen.

Ich biete euch ein spannendes und entspannendes Yogaprogramm mit Vinyasa Flow Stunden, Pranayama und Meditationen. Die Klassen finden morgens (60 Min.) und am späten Nachmittag (90 Min.) entweder auf einem Felsplateau direkt am Meer und/oder einem nahe gelegenen Raum statt. Die aufeinander abgestimmten Yogakurse intensivieren deine Praxis und helfen dir tiefer während des Flows in die Asanas zu kommen. Die Yoga-Praxis ist für alle Yoga-Levels geeignet.

Wohnen werden wir in der kleinen, familiengeführten Pension Batosic, deren deutschsprachige Gastgeber Annette und Srdjan nur die allerbesten Bewertungen auf Tripadvisor für ihren Service und die liebenswürdige Betreuung bekommen haben. Die elf klimatisierten Zimmer sind schlicht, sehr sauber und mit Parkett- oder Fliesenboden, eigenem Badezimmer und haben erschwingliche Preise. Sie werden jeden Tag gereinigt, der Wäschewechsel erfolgt zweimal die Woche.

Das Haus liegt auf einer Anhöhe (Foto links oben), 400 m vom 2 km langen Hauptstrand, 3 Minuten vom Busbahnhof und 5 Minuten vom Stadtzentrum entfernt. Trotzdem ist es dort absolut ruhig und man wohnt abseits des touristischen Treibens, das Ende August auch schon abflaut. Man kann trotzdem ganz schnell in die Stadt laufen, wenn einem nach Abwechslung ist. Ruhige Buchten kann man mit dem Fahrrad oder zu Fuß erreichen. Ausflüge kann man bequem mit den sehr gut funktionierenden öffentlichen Bussen machen. Wer mit dem Auto kommt parkt gratis direkt am Haus. Im Haus gibt es kostenfreien Internetzugang und es werden Fahrräder vermietet. Auch ein Wäscheservice ist verfügbar.

Die Zimmer werden direkt in der Pension gebucht. Es gilt der First-come-first-serve-Service.

Das reichhaltige Frühstück erfolgt morgens nach dem Yogaunterricht auf der überdachten Gartenterrasse des Hauses, die von Zitronenbäumen gesäumt wird. Neben Brot, Wurst, Käse, Marmelade, Honig, Joghurt, Müsli, Obst und Gemüse, kümmert man sich auch um Sonderwünsche, so ihr es nett anmeldet. Mittags könnt ihr euch etwas in der vollausgestatteten Sommerküche des Hauses bereiten oder in eines der Restaurant oder Cafés in der Stadt oder am Strand gehen. Auch Supermärkte sind zu Fuß erreichbar. Für fünf Abende wird extra ein Koch engagiert, der nur marktfrische kroatische Kost zubereitet, viel Gemüse, Fisch und Fleisch. Ich bespreche das mit ihm nach meinen Erfahrungen mit den Teilnehmern der letzten Jahre. An zwei Abenden erkunden wir bzw. ihr die Restaurant der Stadt.

Anreise

Von Stuttgart aus erreicht man Split mit dem Flugzeug in 1,5 Stunden. Gute Airlines sind German Wings und Croatia Airlines. Weiterfahrt mit Mietwagen, Bus oder Transfer über die Pension im Mini-Van mit acht Sitzen (eine Fahrt für alle zusammen 70 Euro) nach Makarska. Meldet eure Ankunft in der Pension an! Dauer: ca. 1 Stunde. Adresse: Pension Batosic, Kipara Meštovića 25, Makarska, 21300 Kroatien

Biografie

Gabriele Gaßmann, zertifizierte Vinyasa-Flow-Lehrerin Ihre Yoga-Ausbildung schloss sie bei ihren englischen, amerikanischen und kanadischen Lehrern im The Yoga Loft Köln ab. Seitdem unterrichtet sie hauptsächlich inspiriert durch den kreativen Vinyasa-Free-Flow-Stil, der sich auch als Meditation in Bewegung bezeichnen lässt. Seit der Geburt ihrer Tochter gibt sie zudem Yogaunterricht für Schwangere. Ihr Stil ist geprägt durch Humor, Offenheit, Klarheit und die Möglichkeit, den Schülern die bestmögliche Anleitung für ihren Typ zu geben. www.urbanyoga-stuttgart.de

Preise und Leistungen

Die Anreise erfolgt in eigener Regie am Freitag, den 21. August. Das Programm startet offiziell am Samstagvormittag. Es endet am 28. August gegen 10 Uhr (insgesamt 12 Yogaklassen). Ein genaues Programm geht euch vor Beginn der Reise zu. Wenn ihr einen Partner mitbringt, der kein Yoga übt, könnt ihr ganz unabhängig zum gleichen Preis ein Doppelzimmer buchen. Es gibt Familienzimmer (3 Betten). Kinder unter 3 sind frei.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, meldet euch bitte rechtzeitig an. Die Mindestteilnehmerzahl ist acht Personen.



ANMELDEFORMULAR

SOMMER-YOGA-RETREAT IN KROATIEN AM MEER

21. – 28. AUGUST 2015

Eine Woche Yoga, Meditation und Entspannung mit Gabriele Gaßmann (Urban Yoga Stuttgart)



Hiermit melde ich mich verbindlich zum Sommer-Yoga-Retreat in Kroatien vom 21. bis 28. August 2015 an:

Vorname, Name, Adresse

E-Mail und Telefon (mobil)

Unterbringung

Die Buchung und Bezahlung erfolgt direkt in der Pension Batosic, wo für uns das ganze Haus reserviert ist (Rücktrittsrecht beachten, 2 Wochen vor Reisebeginn). Kontakt: Annette Batosic, Tel. ++385 (0)95 809 9391, E-Mail: richter372001@yahoo.com. Annette spricht Deutsch.

Ein Einzelzimmer gibt es bereits ab 18,20 Euro pro Tag mit Ost/West-Blick und Bad sowie Balkon. Die Zimmer mit Südblick/Meerblick kosten als Einzelzimmer 20,80 Euro. Ein Doppelzimmer könnt ihr analog für 14 bis 16 Euro pro Person und Tag haben. Dazu kommt 1 Euro Tax am Tag pro Person. So dass sich die Kosten für die Unterkunft zwischen 160 und 210 Euro pro Person und Woche belaufen. Familienzimmer (3 Betten) sind vorhanden. Kinder unter drei Jahren sind frei. Die Klimaanlage kostet pro Tag und Zimmer 4 Euro (nur bei Benutzung). Frühstück (8 Euro) jeden Tag und Abendessen mit Vorspeise, Hauptspeise und Beilagen inklusive Tischwein (15 Euro) an fünf Tagen sind obligatorisch, da ein Koch für uns engagiert ist. Diese Kosten (insgesamt 131 Euro) müssen jedoch nicht vorweg überwiesen werden.

Bitte überweist 50 % der Übernachtungskosten auf das Konto von Srdjan Batosic:

Postbank Frankfurt
Konto-Nr: 761538605
BLZ: 50010060
IBAN: DE13 5001 0060 0761 5386 05
BIC/SWIFT: PBNKDEFFXXX

Yoga-Programm

- Early Bird 280 Euro bei Anmeldung bis 28. Februar 2015
- Normaltarif. 300 Euro bei Anmeldung ab 1. März 2015

Die An- und Abreise erfolgt in eigener Regie. Mit der Überweisung oder Zahlung der Teilnahmegebühr ist dein Platz fest reserviert. Bezahle bitte bevorzugt bei mir im Kurs (Quittung bekommst du dazu) oder überweise an:

Gabriele Gaßmann
Commerzbank Stuttgart
Konto-Nr. 918223800
BLZ 60080000
Verwendungszweck: Yoga-Retreat Kroatien und den Vor- und Zunamen

Rücktritt

Bei Rücktritt bis acht Wochen vor Abreise wird eine Bearbeitungsgebühr von 100 Euro pro Person einbehalten. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird die volle Gebühr einbehalten (oder ein Ersatzteilnehmer gestellt). Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer Reise-rücktrittsversicherung.

Haftung

Wir bitten um Verständnis, dass wir jegliche Haftung ausschließen. Jeder Teilnehmer haftet persönlich für sein Handeln. Mit der Anmeldung bestätigt jeder Teilnehmer, für Schäden an Eigentum und Gesundheit selbst einzustehen und die Organisatoren von jeglicher Haftung freizustellen. Über körperliche Beschwerden, akute oder chronische Krankheiten informiere ich vor Seminarbeginn. Mit der Anmeldung bestätige ich, dass die Teilnahme an dieser Reise auf eigene Verantwortung stattfindet. Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

Ort, Datum, Unterschrift

Gebt das Formular bei mir ab oder sendet es per Mail an gg@urbanyoga-stuttgart.de oder per Post an Gabriele Gaßmann, Grimmstr. 3, 70197 Stuttgart.