

WEGE WEBEN... KÖRPER BEWUSST SEIN

Grüne Tage in Moščenicka Draga



- Urlaub für Körper und Geist
- Entspannung
- Entschlackung
- Bewegung
- Naturerlebnis
- Meditation
- Genuss
- Lebensfreude ...

Eine Entdeckungsreise zu Dir selbst -
begleitet von Marion Bösch

01.05. - 04.05.2025

Villa Istra, Moščenicka Draga/Istrien

Leben ist BEWEGung.

Unser Körper ist ein Wunderwerk. Er gibt uns ständig Signale.
Wenn wir diese wahrnehmen können – unsere innere Wahrheit fühlen –
weist er uns unseren ureigenen Weg zu Gesundheit und Lebensfreude.



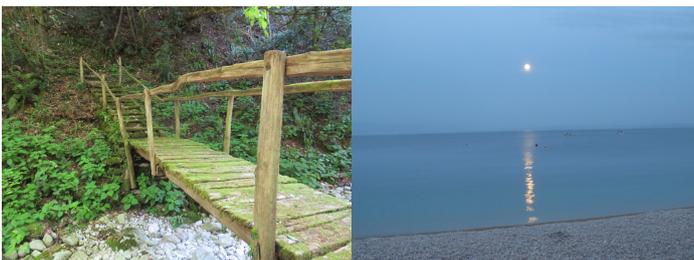
○ **MEDITATION und YOGA**

am Morgen - mit Sonnengruß -
und am Nachmittag, im Seminar-
Raum oder auf der Terrasse am Meer,
Pranayama - Asanas - Entspannung



○ **GRÜNE SMOOTHIES**

Information
Zubereitung
Genuss
Unterlagen mit Rezepten



○ **NATUR- und GEH-MEDITATIONEN**

Achtsamkeit üben -
erden - Lebenskraft stärken

Die Erde nährt uns...

REISEINFORMATIONEN:

Donnerstag, 01.05.2025, Anreise

Villa Istra, Mošćenička Draga, Istrien/Kroatien (www.villaistra.com)

Treffpunkt: ab 13:30 Uhr BegrüßungsSmoothie (statt Mittagessen ;-))

Unterbringung

Beginn: 15:30 Uhr: Einführung, Yoga/Entspannung im Seminarraum

Freitag, 02.05. - Samstag, 03.05.2025

Details zum Programm und Tagesablauf nach Absprache vor Ort.

Täglich ca. 4 Stunden Körperübungen in 2 Einheiten:

Morgens ca. 2 Stunden MEDITATION und YOGA, danach FrühstücksSmoothie,

MittagsSmoothie, am Nachmittag ca. 2 Stunden Yoga und BIOENERGETIK,

je nach Wetter im Raum oder im Freien, GEH-MEDITATION.

Massagen im Haus buchbar.

Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, die "Befreite Ernährung" auf der Basis von GRÜNEN SMOOTHIES kennenzulernen und auszuprobieren. Gemeinsame Zubereitung aus biologischen Zutaten, ausführliche Informationen, schriftliche Unterlagen und Rezepte zum mitnehmen.

Der Abend steht zur freien Verfügung.

Sonntag, 04.05.2025: Morgeneinheit, Abschluss

Die KörperBewusstSeins-Übungen werden an individuelle Bedürfnisse und Befinden angepasst, es sind keine besonderen Erfahrungen oder Voraussetzungen notwendig, allerdings ist die Bereitschaft zur vollen Selbstverantwortung erforderlich!

Die Teilnehmer*innen akzeptieren dies mit der Anmeldung und Bezahlung der Seminargebühr. Die Teilnahme an den Übungseinheiten wird empfohlen, ist aber natürlich freiwillig. Im Fokus stehen nicht Fitness und sportliche Leistung, sondern vielmehr Erholung, Entschleunigung und Selbsterfahrung - KörperBewusstSein...

Es bleibt viel Zeit für sich selbst oder miteinander in der Gruppe, zur Ruhe kommen oder auch für eigene Aktivitäten, wir befinden uns im Schutzgebiet des Naturparks Ucka.

Das Ortszentrum erreicht man zu Fuß über die Promenade in ca.10 min.

Unterbringung in der Villa Istra, individuell vor Ort **bar** zu bezahlen, www.villaistra.com

Doppelzimmer ab € 115,00 p.N. (gleicher Preis bei Einzelbelegung),

Appartements 2 Pers. 170,00 , bis zu 3 Pers. (getrennte Schlafmöglichkeit) € 220,00 p.N.

Seminarbeitrag: € 260,00

Konto: IBAN AT97 2081 5018 0040 2974

Bitte um baldige Anmeldung auf der Homepage www.marion-boesch.at

Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt.

Ich freue mich auf Dich und die Frühlingstage am Meer!

NAMASTE - Marion



BODY-MENTORING
Coaching und Training für Körper-Bewusst-Sein

Dr.phil. Marion Bösch
Mobil: +43 664 3356513
marion.boesch@icloud.com
www.marion-boesch.at