

# WEGE WEBEN... Körper-Bewusst-Sein

## Grüne Tage in Moščenicka Draga



- Urlaub für Körper, Geist und Seele
- Entspannung
- Entschlackung
- Bewegung
- Naturerlebnis
- Meditation
- Genuss
- Lebensfreude ...  
im Frühling am Meer. -

Eine Entdeckungsreise zu Dir selbst -  
begleitet von Dr.phil. Marion Bösch

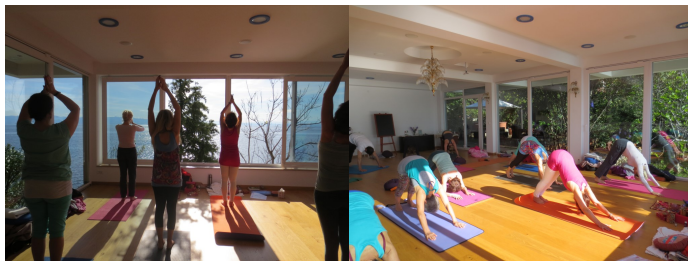
**29.04. - 02.05.2020**

Villa Istra, Moščenicka Draga/Istrien

Leben ist BeWEGung.

Unser Körper ist ein Wunderwerk. Er gibt uns ständig Signale.

Wenn wir diese wahr-nehmen 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, 30.04.2020:** Anreise

Villa Istra, Mošćenicka Draga, Istrien/Kroatien ([www.villaistra.com](http://www.villaistra.com))

**Treffpunkt: ab 13:30 Uhr Begrüßungs-Smoothie** (statt Mittagessen ;-))

Unterbringung

**Beginn 15:30 Uhr:** Einführung, Yoga im Seminarraum

**Freitag, 01.05. - Samstag, 02.05.2020**

Details zum Programm und Tagesablauf nach Absprache vor Ort.

Täglich ca. 4 Stunden Körperübungen in 2 Einheiten:

Morgens ca. 2 Stunden MEDITATION und YOGA,

am Nachmittag ca. 2 Stunden Yoga und BIOENERGETIK,

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

Zusätzlich sind auf Wunsch auch energetische Einzelsessions möglich.

Massagen im Haus buchbar.

Die Teilnehmer\*innen sind eingeladen, die 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, 03.05.2020:** 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 - KÖRPER-BEWUSST-SEIN...

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 Učka.

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

**UNTERBRINGUNG** - in der Villa Istra, individuell vor Ort zu bezahlen.

Doppelzimmer ab € 85,00 p.N. (gleicher Preis bei Einzelbelegung),

große 2-Raum-Appartements (getrennte Schlafmöglichkeit) € 145,00 p.N.

**Seminarbeitrag: € 240,00**

Konto: IBAN AT97 2081 5018 0040 2974

**Bitte um baldige Anmeldung auf der Homepage [www.marion-boesch.at](http://www.marion-boesch.at)**

Die Anzahl der Teilnehmer\*innen ist begrenzt.

Ich beantworte sehr gerne weitere Fragen und freue mich auf unsere gemeinsame Reise!

NAMASTE

Marion



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

Dr.phil. Marion Bösch  
Mobil: +43 664 3356513  
[marion.boesch@icloud.com](mailto:marion.boesch@icloud.com)  
[www.marion-boesch.at](http://www.marion-boesch.at)