

WEGE WEBEN...

KÖRPER BEWUSST SEIN in Savudrija



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

Eine Entdeckungsreise zu Dir selbst -
begleitet von Marion Bösch

26.-30.04. und **24.-28.05.2025**
Villa Muzika, Savudrija/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.



○ **YOGA**

am Morgen wenn möglich am Meer –
Pranayama, Sonnengruß;
am späten Nachmittag im Raum oder
im Garten der Villa Muzika



○ **NATUR**

Gehmeditationen
Achtsamkeit – erden – Kraft spüren
Strandspaziergang mit Dir selbst



○ **MEDITATION**

am Morgen in Stille sitzen,
abends Mantren singen

REISEINFORMATIONEN:

Samstag, 26.04. oder 24.05.2025: Anreise

Treffpunkt 15:00 Uhr, Villa Muzika, Bašanija-Savudrija, Istrien

(Wegbeschreibung siehe Homepage www.vilamuzika.com)

Unterbringung, Begrüßung, Einführung, Yoga-Entspannung

Sonntag, 27.04. oder 25.05. - Dienstag, 29.04. oder 27.05.2025

Details zum Programm und Tagesablauf nach Absprache vor Ort.

Täglich ca. 4 Stunden Körperübungen:

Morgens ca. 2 Stunden Meditation und Yoga (bei Schönwetter am Meer),

am Nachmittag ca. 2 Stunden Yoga, Bioenergetik im Raum, im Garten, oder

Gehmeditation, Abend-Meditation (nach Absprache)

Mittwoch, 30.04. oder 28.05.2025

Morgens Meditation und Yoga, 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 Leistung - sondern Erholung, Entschleunigung und Selbsterfahrung. Es bleibt viel Zeit, für sich oder in der Gruppe, zur Ruhe zu kommen oder auch für eigene Aktivitäten, z.B. Ausflüge in die malerischen Dörfer im Hinterland, nach Koper oder Triest.

UNTERBRINGUNG - bitte selbst organisieren:

Seminarort Villa Muzika, www.vilamuzika.com, 3 Apartments jeweils mit kleiner Küche, ein ganz besonderes Haus – siehe Homepage.

Villa Lara, www.savudrija.com, vlado.andjelic@pu.t-com.hr,

schönes Apartmenthaus in der Nähe.

Villa Valdepian, am Meer, ca. 15 min. Fußweg, www.valdepian.com, renoviert!

Ab 6 Teilnehmer/innen wird auf Wunsch in der Villa Muzika ein veganer Frühstücksbrunch serviert (15,00). Einkaufsmöglichkeiten zur Selbstversorgung sowie verschiedene Restaurants in der Nähe.

KOSTEN:

Unterbringung individuell zu bezahlen.

Villa Muzika: EZ 60,00 pro Nacht, DZ 90,00 pro Nacht.

Seminarbeitrag: € 230,00 IBAN: AT97 2081 5018 0040 2974

Anmeldung über die Homepage www.marion-boesch.at

Bitte um baldige Anmeldung, die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt!

Ich freue mich auf gemeinsame 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