

# „Leben in Fülle“ Wandern auf der Insel Krk

mit einer Vollmond-Übernachtung im Freien

So. 15. – Do. 19. Mai 2022 (5 Tage)



Wir gönnen uns diese besondere Auszeit in der kraftvollen Natur, um dem nachzuspüren was uns wirklich wichtig ist, was uns im Innersten guttut, was ein Leben in Fülle ausmacht. Um an den Geschenken des Himmels nicht vorbeizulaufen braucht es unser Wachsein, Staunen und Vertrauen.

Frühling am Meer, Blumenduft und Weitblick, schwitzen und rasten, Körper- und Naturwahrnehmungsübungen, kleine Rituale, Systemaufstellungen, Gesprächsangebote, spirituelle Impulse und Stille. Zeit zum Mensch-Sein in Fülle.

## **Programm:** (Änderungen vorbehalten)

1. Tag: individuelle Anreise (z.B. Fahrgemeinschaften); die Zimmer stehen ab 14:00 bereit, gemeinsamer Beginn 17:00, Erkundung von Meer und Fels
2. Tag: Wanderung durch die weißen Karstberge mit herrlichen Düften und wunderbaren Ausblicken aufs Meer und die umliegenden Inseln, wir durchwandern eine Schlucht und erreichen einen weiten Strand, Rückfahrt mit Boot, Gehzeit ca. 4-5h
3. Tag: ein Boot bringt uns in eine abgeschiedene Bucht, Bademöglichkeit, Wanderung mit Vollmond-Übernachtung am Berg im Freien (ca. 2h Gehzeit mit Schlafsack und Matte im Rucksack), intensive Zeit eines rituellen Übergangs (wer nicht im Freien übernachten will, kann zum Hotel zurückkehren)
4. Tag: Rückkehr vom Berg (ca. 2h Gehzeit), Erholung, Bademöglichkeit, Wanderung zu einem Kraftplatz (ca. 2h)
5. Tag: feierlicher Abschluss bis 12:00 Uhr, individuelle Heimreise bzw. Verlängerung  
Tägliche Morgenübungen am Strand und inhaltliche Begleitung.

## **Begleitung**

**Wolfgang Kubassa:** seit 20 Jahren Begleiter von Menschen, Teams und Unternehmen mit sanften Outdoor-Methoden an besonderen Orten, Abenteuerreisen mit Innenschau, Wanderlehrwart.

Meine Aufgabe sehe ich darin, Menschen einen Rahmen zu bieten, in dem sie Entwicklung und Lebendigkeit erfahren. Ein weltoffenes christliches Menschenbild prägt mich.

Bei Fragen können Sie sich gerne melden: 0699 10211352

[wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at](mailto:wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at) [www.outdoorwolf.at](http://www.outdoorwolf.at)



## **Diese Reise ist für dich, wenn ...**

- ... du davon träumst den wunderschönen Karst zu erwandern.
- ... du nicht alleine gehen möchtest, aber doch Raum für Individualität wünschst.
- ... du Veränderungen in deinem Leben bewusst und sanft angehen magst.
- ... du auf deinem inneren (spirituellen) Weg ein Stück weitergehen möchtest.
- ... du dir Zeit wünschst, um im meditativen Gehen Ruhe zu finden.
- ... du dich einfach auf den Weg machen möchtest, um ..... (füge deine persönliche Motivation dazu)

## **Dafür ist diese Reise in dieser Gruppe eine wunderbare Möglichkeit**

**Unterkunft:** Hotel Tamaris (oder ähnliches) in Baška, Insel Krk, Meernähe, Doppelzimmer / Einzelzimmer, gratis Parkplatz, Einchecken ab 14:00, Auschecken bis 10:00.

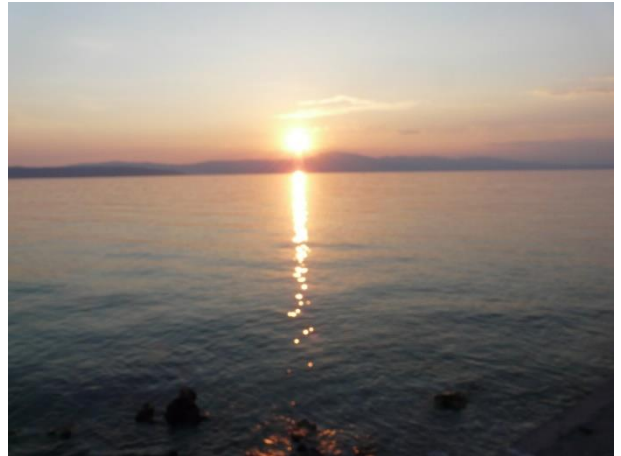
**Anreise:** selbstorganisiert, wir empfehlen **Fahrgemeinschaften**, bei Ihrer Zustimmung schicken wir die TeilnehmerInnenliste um sich abzusprechen.

**TeilnehmerInnen:** 10 bis 14 Personen

**Kosten:** 360 € (EZ + 60 Euro)

**Leistungen:** Seminarprogramm und Wanderbegleitung, 4 Nächte im Doppelzimmer (EZ auf Anfrage), bei Schönwetter davon eine Nacht am Berg, 3x Frühstück, 1x Abendessen, 2 Bootsfahrten, Organisation.

Nicht inkludiert: Anreise/Heimreise, Mittagsjause, 1xAbendjause und Frühstück am Berg aus dem Supermarkt, 2x Abendessen im Ort, Versicherung



*Handle so, als ob alles in deiner Macht steht!  
Vertraue so, als ob alles in Gottes Macht steht!  
(Bruder Wolfgang, Kloster Irnding)*





## Ausrüstungs-Empfehlung:

- ⇒ Reisepass und E-Card
- ⇒ Euros zum Wechseln vor Ort bzw. Bankomatkarte zum Abheben
- ⇒ Angenehme Bekleidung je nach aktuellem Wetterbericht für Temperaturschwankungen von ca. 10° - 30° C
  - Wanderhose lang und kurz (od. zum Abzippen)
  - Wanderblusen oder T-Shirts, gute Wandersocken, Unterwäsche
  - Fleece-Jacke, Wind-Regen-Jacke (ev. Regenhose)
- ⇒ Feste „eingegangene“ Wanderschuhe (wir empfehlen knöchelhohe Schuhe wegen der spitzkantigen steinigen Wege)
- ⇒ leichte Sandalen oder ähnliches
- ⇒ Trinkflaschen mind. 2 Liter
- ⇒ Sonnencreme, ev. Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Badesachen, Strandhandtuch
- ⇒ kleine Reiseapotheke: Pflaster, Blasenpflaster, persönliche Medikamente, ev. Magnesium
- ⇒ Zahnbürste, Zahnpasta, Klopapier, ev. Feuchttücher, ev. Gelsenschutz
- ⇒ kleines Tagebuch und Schreiber
- ⇒ für die Übernachtung am Berg: warmen Schlafsack und Isomatte, Taschenlampe, ev. Haube, ev. Zelt oder Plane in Absprache mit den anderen bzw. nach Wetterbericht,
- ⇒ bequemer Rucksack mit Hüftgurt und Regenschutz
- ⇒ ev. Hirschtalg o.ä. (zur Blasenvorsorge), ev. Schlafkleidung, ev. Reservebrille,
- ⇒ ev. Müsliriegel oder Nüsse
- ⇒ ev. Wanderstöcke, wenn Sie das Gehen damit gewohnt sind

**Anmeldung:** bis 2 Monate vor Reisebeginn (danach auf Anfrage)

Das Anmeldeformular schicken Sie bitte an [wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at](mailto:wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at) oder als Foto per „Signal“ an 0699 1021 1352 oder an Wolfgang Kubassa, 8424 Gabersdorf, Neudorf 101. Leider können wir **nur die ersten 14 Anmeldungen** entgegennehmen.

## Bezahlung

Sie bekommen von Oliva-Reisen eine **Buchungsbestätigung** mit der Bitte um **20% Anzahlung**. Damit ist Ihre Buchung fix. Der Restbetrag ist 14 Tage vor Reisebeginn fällig. Stornobedingungen lt. AGB. [www.olivareisen.at/agb](http://www.olivareisen.at/agb)

## Versicherung

Wir empfehlen eine Reiseschutz- mit Stornoversicherung. Gerne können Sie selbst eine Versicherung online abschließen z.B. [www.allianz-assistance.at](http://www.allianz-assistance.at) oder [www.europaeische.at](http://www.europaeische.at) Wenn wir das für Sie machen sollen, bitte am Anmeldeformular ankreuzen. Details [hier](#).

## Veranstalter

Oliva Reisen, Warnhauserstraße 10, 8073 Feldkirchen bei Graz, 0316/29 109 52, [mail@olivareisen.at](mailto:mail@olivareisen.at), [www.olivareisen.at](http://www.olivareisen.at) RSV-Veranstalterverzeichnis Nr. 2012/0047. Allgemeinen Reisebedingungen (ARB `92, letztgültige Fassung) sowie unsere Besonderen Reisebedingungen (BRB) [www.olivareisen.at/agb](http://www.olivareisen.at/agb).



## Rückmeldungen von ReisetilnehmerInnen der Krk-Reise

Die Zeit auf der Insel war wunderbar, ich konnte viel für mich mitnehmen. Ich hoffe, ich kann noch lange davon zehren. Unsere Gruppe war super, jeder Einzelne. Die tollen Gespräche empfinde ich als eine große Bereicherung, ich habe mich sehr wohl in der Gruppe gefühlt, war eine wichtige Erfahrung für mich. Die Sonne, das Meer, tolle Menschen um einen herum sind wie Balsam auf der Seele und das Gehen Freiheit für den Geist. (D.M.)

Ich habe mich wie in der Ewigkeit gefühlt - so alleine unter dem Sternenhimmel, frei und doch beschützt. Wohltuende Herausforderung vom Wandern her und Genuss am Meer, nachdenken und fühlen was bei mir ansteht - darauf schauen! (A.W.)

Diese Wanderreise mit dir Wolfgang war sehr vielseitig. Auf der einen Seite konnte ich ein landschaftliches wunderschönes Gebiet kennenlernen. Die Kombination aus Wandern (Schluchtdurchquerung, Übernachtung auf dem Bergrücken im Schlafsack, ein besonderes Erlebnis), Bademöglichkeit in wunderschönen ruhigen Buchten, Bootsfahrten und das tägliche Zusammensitzen um ruhig zu werden, nachzudenken über sein eigenes Leben, sich eigene Zukunftsziele zu erarbeiten - war wie für mich bestimmt. Wir waren alle stolz auf unsere Geleistungen, dankbar für diese gute Gemeinschaft, die sich in den paar Tagen gebildet hat. Das alles dürfen wir dir als umsichtigen, alles gut organisierten Reiseleiter verdanken, der im Hintergrund für unsere Bedürfnisse, Befindlichkeiten, Wünsche immer "ein Ohr hatte". Für mich waren diese 5 Tage ein besonderes Erlebnis und mein „Naturbild“ wird mich weiterbegleiten. (E.P.)



Danke für die wunderbaren Fotos, sie haben mir noch einmal deutlich gemacht, welche kostbaren Tage ich mit dir und den WanderkollegInnen so offen und freundlich erleben durfte. Hoffentlich lässt sich so auch ein neuerlicher schmerzhafter Übergang, den ich jetzt erfahre, leichter ertragen. (E.G.)

Danke für die schöne Zeit ... deine Begleitung, die liebevoll und behutsam ist und deine Achtsamkeit! Da kann man getrost sich dem Wesentlichen zuwenden! Danke! (M.M)

Du hast ein unwahrscheinliches Vertrauen ausgestrahlt, wie Du so ruhig und sicher vorangegangen bist! Ich liebe die Kombination der körperlichen Anstrengung und des gedanklichen "Tauchgangs". (Ch.W.)

Du gibst bei deinen Seminarreisen Raum für Gespräche abseits, sei es mit dir oder wenn es passt mit den Mitreisenden, ein sehr wesentlicher Aspekt für mich. Ich reise deshalb gerne mit dir, weil ich bei dir sicher bin, dass du gut vorbereitet bist und ich mich bei dir sicher fühle. (G.M.)

Ich möchte mich für deine Zurückhaltung, Ruhe und Geduld von ganzem Herzen bedanken. Der Alltag hat mich eingeholt, doch ein Bild werde ich nicht so schnell vergessen - Die Übernachtung am Berg, ich bin im Schlaf geschwebt wie eine Wolke im weißen Himmelszelt und eine wunderbare Stille und Ruhe die ich noch nie kennengelernt habe. (Ch.G.)

Besonders beeindruckt haben mich: die wunderbare Landschaft der Insel Krk, die Gastfreundschaft der Kroaten, die gepflegten und freundlichen Restaurants am Meer, das Frühstücksbuffet, **die Wanderungen auf Pfaden fern ab vom Massentourismus, baden im Meer, übernachten unter freiem Himmel, Monderlebnis in der Natur am Berg**, anregende Gespräche unter gleichgesinnten und sympathischen Menschen, Impulse zum Nachdenken, angenehme und aufmerksame Leitung durch Wolfgang Kubassa, singen am Meeresstrand - bei Sonnenuntergang - mit netten Menschen. Vielen Dank! (Ch.St.)



Bildungshaus  
Schloss Puchberg



## ANMELDUNG

An OLIVA-Reisen, Feldkirchen bei Graz  
Bildungshaus Schloss Puchberg Wels, Bildungsforum Mariatrost Graz, OutdoorWolf Wolfgang Kubassa

### „Leben in Fülle“ Wandern auf der Insel Krk So. 15. – Do. 19. Mai 2022 (5 Tage)

Vorname + Nachname: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort, Straße, Nr: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Ich habe von dieser Reise erfahren von: (bitte ankreuzen)

Bildungshaus Puchberg  Mariatrost  Wolfgang  Oliva-Reisen  Sonstiges  \_\_\_\_\_

#### Bedingungen

Ich bin mir der besonderen Anforderungen und Risiken einer Wanderreise bewusst. Programmänderungen aufgrund von Witterung und anderen Gründen können notwendig sein. Ich habe die obigen Infos gelesen. Es gelten die AGBs und BRBs von [www.olivareisen.at/agb](http://www.olivareisen.at/agb). Wolfgang Kubassa verarbeitet meine Daten aus dem Anmeldeformular. Sie können jederzeit eine Löschung bei [wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at](mailto:wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at) beantragen.

Für die Erfüllung behördlicher Auflagen wie Coronatests, Einreisebestimmungen usw. bin ich selbst verantwortlich.

Aktuelle Infos bzgl. Reisewarnungen, Quarantäne- und Einreisebedingungen finden Sie auf

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Haeufig-gestellte-Fragen/FAQ-Einreise-nach-Oesterreich.html> sowie unter [www.bmeia.gv.at](http://www.bmeia.gv.at) oder <https://www.ecdc.europa.eu/en>

**Preis** pro Person im **DZ**: 360,- Euro (halbes Doppelzimmer)

Ja

**Preis** pro Person im **EZ**: 420,- Euro (nach Verfügbarkeit)

Ja

**Europäische Reiseversicherung:** Reise- und Reisetornoversicherung für eine Bus/Bahn/Autoreise. Gerne senden wir Ihnen Details bzw. unter diesem [Link](#). aktueller Stand 35 bzw. 39 Euro

Ja

Ich bin einverstanden, dass mein Name, Adr., Tel., Email an die anderen ReiseteilnehmerInnen weitergegeben werden darf. (z.B. für Fahrgemeinschaften)  Ja

Ich wünsche in Zukunft **Infos** zu ähnlichen Angeboten von: (bitte ankreuzen)

Bildungshaus Puchberg  Bildungsforum Mariatrost  Oliva-Reisen  Wolfgang Kubassa

**Was ich noch sagen will:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Das Anmeldeformular schicken Sie bitte an [wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at](mailto:wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at) oder als Foto per „Signal“ an 0699 1021 1352 oder per Post an Wolfgang Kubassa, 8424 Gabersdorf, Neudorf 101.  
Herzlichen Dank für Ihre Anmeldung!