

# Wandern auf der Insel Krk

## „Übergänge zu neuem Leben“

mit spirituellen Impulsen und einer Neumond-Übernachtung im Freien

**So. 5. – Do. 9. Mai 2024** (5 Tage)



Wir gönnen uns diese besondere Wander-Auszeit am Meer, um dem nachzuspüren, was uns wirklich wichtig ist, was uns im Innersten berührt und was für uns persönlich ein „gutes Leben“ ausmacht.

In Zeiten von äußeren und inneren Übergängen schenken wir uns Zeit für die Zwischenräume. Wenn wir dem „Göttlichen“ Raum geben, wachsen Urvertrauen, Klarheit und heitere Gelassenheit.

Wandern, Frühling am Meer, staunen, Blumenduft, Weitblick, schwitzen, rasten, Körper- und Naturwahrnehmung, kleine Rituale, Gesprächsangebote, spirituelle Impulse und Stille.

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

1. Tag: individuelle Anreise (z.B. Fahrgemeinschaften), die Zimmer sind ab 14:00 bereit, gemeinsamer Beginn 17:00, erste 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 Neumond-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 zur Unterkunft 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 25 Jahren Begleiter von Menschen und Teams mit sanften Outdoor-Methoden an besonderen Orten, Pilger- und Wanderreisen mit Innenschau, Wanderlehrwart.

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

Fragen sind gerne willkommen: 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 hinzu)

Dafür ist diese Reise in dieser Gruppe eine wunderbare Möglichkeit.



**Anforderungen:** gute Grundkondition, 4-5 Stunden wandern pro Tag, Trittsicherheit auf teilweise felsigen Wegen

**Unterkunft:** Pension Burin der Familie Dekanic (oder Ähnliches) in Baška, Insel Krk, wenige Minuten vom Meer, Doppelzimmer / Einzelzimmer mit Bad, Parkplatz, Einchecken ab 14:00, Auschecken bis 10:00. [www.pansionburin.hr](http://www.pansionburin.hr)

**Anreise:** selbstorganisiert, wir empfehlen **Fahrgemeinschaften**, mit Ihrer Zustimmung schicken wir eine Teilnehmer:innenliste, um sich abzusprechen.

**Teilnehmer:innen:** 12 bis 15 Personen

**Kosten:** 440 € (Einzelzimmer + 60 €)

**Leistungen:** inhaltliche 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, ev. Versicherung, ev. Verlängerung in der Pension

*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
- ⇒ 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
  - Fleece-Jacke, Wind-Regen-Jacke (ev. Regenhose)
- ⇒ Feste „eingegangene“ Wanderschuhe (wir empfehlen knöchelhohe Schuhe wegen der spitzkantigen steinigen Wege)
- ⇒ leichte Sandalen oder Ähnliches
- ⇒ Trinkflaschen 2 Liter
- ⇒ Sonnencreme, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Badesachen, Strandhandtuch
- ⇒ kleine Reiseapotheke: Pflaster, Blasenpflaster, persönliche Medikamente, ev. Magnesium
- ⇒ Zahnbürste, Zahnpasta, Klopapier, ev. Feuchttücher, ev. Gelsenschutz
- ⇒ kleines Tagebuch und Stift
- ⇒ für die Übernachtung am Berg: warmen Schlafsack und Isomatte, Taschenlampe, ev. Haube, nach Wetterbericht ev. Zelt oder Plane in Absprache mit den anderen
- ⇒ bequemer Rucksack mit Hüftgurt und Regenschutz
- ⇒ ev. Hirschtalg o.Ä. (zur Blasenvorsorge), ev. Schlafkleidung, ev. Reservebrille, Ladegerät
- ⇒ ev. Müsliriegel oder Nüsse
- ⇒ ev. Wanderstöcke, wenn Sie das Gehen damit gewohnt sind



**Anmeldung:** Das Anmeldeformular schicken Sie bitte an [wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at](mailto:wolfgang.kubassa@outdoorwolf.at) oder als Foto per WhatsApp oder Signal an 0699 1021 1352.

**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 GmbH, 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. Allgemeine Reisebedingungen (ARB `92, letztgültige Fassung) und besondere Reisebedingungen (BRB) [www.olivareisen.at/agb](http://www.olivareisen.at/agb).



**FOTOS von früheren WANDERUNGEN finden Sie auf [www.outdoorwolf.at](http://www.outdoorwolf.at)**

## Rückmeldungen von Reiseteilnehmer:innen 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 geschützt. Wohltuende Herausforderung vom Wandern her und Genuss am Meer, nachdenken und fühlen was bei mir ansteht - darauf schauen! (A.W.)

Diese Wanderreise mit 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, welch kostbare Tage ich mit dir und den Wanderkolleg:innen 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.)

## ANMELDUNG

An OLIVA-Reisen GmbH, Feldkirchen bei Graz  
Bildungshaus Schloss Puchberg Wels und OutdoorWolf Wolfgang Kubassa

### Wandern auf der Insel Krk „Übergänge zu neuem Leben“ So. 5. – Do. 9. Mai 2024 (5 Tage)

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

PLZ, Ort, Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

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

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

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

Ich habe von dieser Reise erfahren von:

Bildungshaus Puchberg  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 speichert meine Daten. 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 [www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at) und [www.bmeia.gv.at](http://www.bmeia.gv.at).

**Preis** pro Person im **DZ**: 440 € (halbes Doppelzimmer)  Ja

**Preis** pro Person im **EZ**: 500 € (nach Verfügbarkeit)  Ja

**Europäische Reise- und Stornoversicherung** für eine Bus/Bahn/Autoreise. Gerne senden wir Ihnen Details, bzw. unter diesem [Link](#). **39 €** (Stand Jän 2023)  Ja

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

**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 WhatsApp oder Signal an 0699 1021 1352.

Herzlichen Dank für Ihre Anmeldung!