

Im September 2026, - begleite ich euch auf eine wunderschöne Reise nach Kroatien, in das Hotel Balatura, Kvarner Bucht -

Hatha-Yoga - im Fluss der Energie: Innere Kraft und Stärke - Yoga üben in Kroatiens unberührter Natur



**Vom 19. September 2026 bis 26. September 2026**

Zu buchen unter:

<https://www.neuwege.com/hotel-balatura-hatha-yoga-innere-kraft-und-stärke>.

7 Nächte im Doppelzimmer inkl. vegetarische/ und vegane Halbpension und Yogaprogramm 1290,-

// an 6 Tagen je 3,5 Stunden Yoga - am Morgen 1,5 Stunden und am späten Nachmittag 2 Stunden.

„Frieden schenkt wahre Stärke“

„Friede entsteht aus Achtsamkeit für den Augenblick.“ Zitat von M. Blum

Jede Yogastunde bietet dir einen Ausstieg aus dem Alltäglichen und im Hier und Jetzt anzukommen und in die Tiefe deines Da - Seins einzutauchen. Yoga fördert einen hellwachen und klaren Geist, einen gesunden und kraftvollen Körper, ein Geschehen lassen und so Sein lassen in Leichtigkeit, humorvoll und in einer gesunden Distanz zu beobachten.



Dieses Ambiente bietet dir die Möglichkeit auf einer schönen Plattform Yoga zu üben, dich hinzugeben an den gegenwärtigen Augenblick, zu atmen und der Natur zu lauschen, dem Zwitschern der Vögel und dem Zirpen der Grillen. Welch wundervoller Start in den Morgen.

Am Morgen übe ich ein weiches, dynamisches Yoga im Fluss der Energie, kraftvoll und zentriert. Der bewusste Atem und die achtsame Körperwahrnehmung stehen im Vordergrund sowie die Findung des Gleichgewichts zwischen Aktivität und Ruhe. Das Tun in der Leichtigkeit schenkt gute Laune und stimmt dich ein, mit Freude in den Tag zu starten. Jede Yogastunde beginnt in der Stille und endet in der Stille.

Ich verbinde meinen Yoga Stil, mit Sanftheit und Energie. Hatha Yoga im Bewegungsfluss mit Atem, - Stimme - Klang und Klangräume, auch ein Schütteln, weiche Sequenzen aus dem Kundalini Yoga und Energieübungen aus dem Qi Gong runden das Tun zu einem besonderen Erlebnis ab. Die Balance zwischen Aktivität und Ruhe, das Tun in Leichtigkeit und Freude vermittelt innere Stärke und Frieden.

Hatha Yoga im Bewegungsfluss, ist eine Einladung den Körper besser zu spüren und den Augenblick zu erleben. Um sich wieder mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Du übst das Yoga kreativ, von Außen nach Innen, von Innen nach Außen und in den Kontakt miteinander. „Ausatmen was dich erleichtert und einatmen, was dich berührt und nährt.“

***Zitat, frei nach Buddha „ Der Kopf möge lernen loszulassen und zu einem Ort des inneren Friedens zu werden, damit die Seele sich ausdehnen und wieder atmen kann und das Herz zu einem heilsamen Raum der Ruhe und des Friedens wird. „***

Am späten Nachmittag biete ich ein erholsames und regenerierendes Yoga an. Ein Wiederholen der Bewegungsabläufe und ein verweilen in den einzelnen Haltungen bietet dir die Möglichkeit in die Tiefe einzutauchen. Entspannungsreisen, geführte Meditationen und inspirierende Texte runden das Üben ab.

*„ Der Rhythmus des Körpers die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele schaffen die Symphonie des Lebens.“ Zitat von Iyengar*

Das Yoga beginnt, wo jeder Einzelne steht, es ist für alle geeignet, die Ihre Praxis vertiefen und erweitern wollen. Im Vordergrund steht die Freude am Tun.



Nach dem Yoga am Morgen erwartet uns ein reichhaltiges und hochwertiges Frühstück, Selbstgemachte Fruchtsäfte und andere Leckereien versprechen einen vitalen Start in den Tag.

Das Abendessen wird nach Möglichkeit auf der Außenterrasse gereicht. Gerne geht das Haus auf bestimmte Ernährungswünsche ein und die Köchin zaubert raffinierte vegane Köstlichkeiten.

Am Nachmittag steht frei um die ursprüngliche Natur der Umgebung erkunden. Die Familie Godec kennt sich bestens in der Region aus und ist bekannt für Ihre individuellen Ausflugstipps.



Im Vinodol-Tal lässt es sich herrlich wandern, auf den Bergen gibt es wunderbare Aussichtspunkte, von denen aus man fast über die ganze Kvarner-Bucht schauen kann.



Auch der große naturbelassene See bei Tribalj kann auf einer Wanderung erkundet werden. In der nahegelegenen Stadt Crikvenica gibt es viele Strände, Einkaufsmöglichkeiten und eine abwechslungsreichen Gastronomie, so dass sich ein Tagesausflug auf jeden Fall lohnt.

Die Insel Krk ist nur etwa 20 Autominuten entfernt. Sie ist mit einer Brücke mit dem Festland verbunden und schnell zu erreichen. Wer noch weitere Inseln Kroatiens kennenlernen möchte, der kann von Krk mit einer Fähre auch nach Cres und Losinj übersetzen. Die Hafenstadt Rijeka beeindruckt durch ihren unprätentiösen Charme und ein reichhaltiges Kulturaufgebot. Wer lieber noch etwas von der Natur entdecken möchte, kann in den Nationalpark Risnjak fahren. Dieser ist nur etwa 30 Minuten entfernt und bietet unzählige Wanderungen.

Es besteht auch die Möglichkeit, es sich im Garten, umgeben von duftenden Blumen und Pflanzen sich zurück zu ziehen, entweder auf einer Sonnenliege oder im Schatten unter den Bäumen eine Hängematte zu nutzen. Der Pool schenkt eine Wohltuende Abkühlung.

### **Wohnen**

Die Zimmer des Hotels sind sehr individuell und liebevoll eingerichtet. Jedes Zimmer präsentiert sich in einer anderen Farbe und reflektiert die Farben der einheimischen Blumen und Pflanzen. Bei der Einrichtung wurde bewusst darauf geachtet, einen Mix aus Naturstein und modernen Möbeln zu kreieren.

### **Anreisen**

Von vielen deutschen Flughäfen gibt es gute Direktverbindungen nach Rijeka. Alternativ kann man auch nach Zagreb fliegen. Von Rijeka bietet es sich an, ein Taxi zum Hotel zu nehmen. Die Fahrt dauert nur etwa 25 Minuten und die Kosten belaufen sich auf ca. 40 Euro.

Es kann auch ein Transfer ab Zagreb organisiert werden. Neue Wege übernimmt die Organisation.

Ich freue mich sehr auf diese Reise mit Yoga, schöne gemeinsame Erlebnisse, baden, wandern und viel mehr.

Namaste

Silvia

