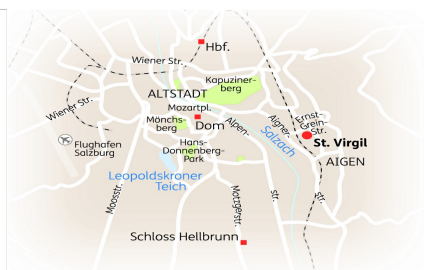


EUROPA: ÖSTERREICH

SALZBURG: SEMINARURLAUB

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > Malen in der beschwingten & heiteren Atmosphäre der einmaligen Barockstadt Salzburg (UNESCO Weltkulturerbe)
- > aktiv bei Tanz, Yoga & Tai Chi Chuan
- > Achtsamkeit & Meditation
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > wohnen in einer grünen Stadtoase in zeitgenössischer Architektur am Fuße der Salzburger Hausberge gelegen
- > ausgezeichnete & regionale Küche
- > genügend Freiraum für eigenständige Erkundungen

SALZBURG - Mit seinen schmucken Kirchen, kleinen Gässchen und gemütlichen Plätzen ist Salzburg eine Augenweide. Die Geburtsstadt Mozarts lädt dazu ein, ihre von Kunst und Musik beseelte Geschichte zu entdecken. Ein Streifzug durch die von der UNESCO ausgezeichnete Altstadt und entlang der Salzach ist sehr inspirierend. Mit einem beeindruckenden Alpenpanorama im Hintergrund schafft Salzburg eine wunderbare Kulisse, um selbst kreativ zu werden und zu entspannen.



REISEDETAILS

IHR HOTEL „ST. VIRGIL“

ist mit seiner herrlichen Lage und der zeitgenössischen, modernen Architektur der ideale Ort, Salzburg und Umgebung zu erleben. Ganz entspannt wohnen Sie inmitten eines weitläufigen Parks am Rande des Stadtzentrums mit Aussicht auf die herrliche Kulisse der Salzburger Hausberge. Jedes der Zimmer ist mit Bad oder Dusche/WC, Kabel-TV, Internet, Radio, Telefon und Balkon ausgestattet. **Verpflegung:** Im Reisepreis ist Halbpension inkludiert. Am Morgen genießen Sie das reichhaltige, zertifizierte Salzburger Biofrühstück vom Buffet mit regionalen Bioprodukten. Die warme Mahlzeit des Tages nehmen Sie im Parkrestaurant vom Buffet ein. Hier finden Sie bewusst viele vegetarische und vegane Gerichte und auch gesonderte Diätwünsche können bei Bedarf berücksichtigt werden. Heimische, saisonale Gemüse- und Getreidesorten stehen hier verstärkt auf dem Speiseplan, welche das Restaurant die Zutaten von regionalen Bauern beziehen. Im Parkcafé können Sie gegen Gebühr auch außerhalb der festen Essenszeiten eine Kleinigkeit zu sich nehmen, sowie österreichische Kaffeespezialitäten und Weine genießen (nicht inklusive).

UMGEBUNG & FREIZEIT

Ihre Unterkunft stellt den idealen Ausgangspunkt für individuelle Erkundungen in Salzburg dar. Zahlreiche Wanderwege ab dem Haus laden zum Spazieren ein und die hauseigene, künstlerisch gestaltete Kapelle bietet Ruhe und eine Rückzugsmöglichkeit. Lassen Sie sich vom Charme der Stadt anstecken und gehen Sie an Ihrem freien Tag oder Nachmittag auf Entdeckungstour. Während des Termins 20.07.2024 bietet sich zum Beispiel die Gelegenheit, die Salzburger Festspiele zu besuchen. Während der Adventszeit können Sie den Liedern und Gedichten der Anglöckler lauschen.

PROGRAMMHINWEIS

Je Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Tabelle.

MALEN MIT RENO

Dieser sehr abwechslungsreiche Aquarell- und Zeichenkurs richtet sich in seiner Ausgewogenheit sowohl an Anfänger, als auch an Fortgeschrittene, denen eines gemein sein sollte: Die Freude am Malen. Im geräumigen Atelier arbeiten Sie konzentriert, aber in lockerer Atmosphäre an einer Vielfalt von Themen mit den unterschiedlichsten Materialien bis hin zum traditionellen, meditativen Malen bei Kerzenlicht. Gemütliche Abende und die Möglichkeit, zusammen zu skizzieren, runden diesen kurzen, aber intensiven Kurs ab und sollen vor allem eines erreichen: Die Lust auf „mehr Malen“! ca. 18 Std. **Leitung:** Reno Grunwald **Teilnehmer:** 4 - 12

ACHTSAMKEIT UND GELASSENHEIT IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

Die Welt ist im Umbruch. Was gestern noch unerschütterlich fest und sicher erschien, ist heute auf fast allen Ebenen ins Wanken gekommen. Meditation hilft. Wer auch nur einmal wirklich erfahren hat, welche Kraft und welches Potential in der Übung des achtsamen Da-Seins liegt, hat ein gutes Werkzeug, mit jeder Situation des Alltagslebens umzugehen. ca. 16 Std. + 9 Std. Opt. Meditationszeit **Leitung:** Karl-Ludwig Leiter **Teilnehmer:** 5 - 16

MEDITATION - DER MUT DER ZU WERDEN, DER MAN IST

Die klassische Übung der Meditation ist eine seit Jahrtausenden bewährte Methode, herauszufinden, wer wir im Grunde unseres Herzens wirklich sind. Menschen haben die unterschiedlichsten Ideen und Vorstellungen darüber, wie sie sind, wer sie sein sollten oder was sie niemals werden dürfen. Alle Ideen, Wünsche, Pläne, Hoffnungen oder Befürchtungen sind Gedanken, die sich endlos um sich selber drehen. Meditation ist der Mut, sich so anzuschauen, wie man wirklich ist: ohne Illusion und Selbstbetrug. Vielleicht sind wir ganz anders als gedacht, gehofft, erwartet oder geglaubt. Wenn das Hamsterrad zum Stillstand kommt, ist diese Erfahrung befreiend, inspirierend, beflügelnd und voller Herz und Humor. ca. 16 Std. + 9 Std. Opt.

Meditationszeit **Leitung:** Karl-Ludwig Leiter **Teilnehmer:** 5 - 16

THEATER, TANZ & LEBENSFREUDE

In lockerer Atmosphäre, mit viel Spaß und Freude, wird mithilfe von Körper- und Wahrnehmungsübungen ein Einstieg in improvisierte Ausdrucksformen geschaffen. In diesen Tagen erlernen Sie Techniken aus der Improvisation, aus Tanz und Theater. Durch den kreativen und interaktiven Austausch aus dem Stehgreif heraus entstehen einfache Schrittfolgen sowie spannende kleine Szenen. ca. 14 Std. **Leitung:** Ulrike Baartz **Teilnehmer:** min. 4 - 12

YOGA & ACHTSAMKEIT - STÄRKE UND RESILIENZ IM ALLTAG AUF- BAUEN UND BEWAHREN

Der Weg des Yoga und der Achtsamkeit, wie auch die Stärkung der inneren und äußeren Widerstandskraft ist eng verbunden mit der inneren Haltung, dem inneren Weg zu sich selbst (Atman), Offenheit, Authentizität und des Mitgefühls für sich und andere. Richten Sie sich über die Übungspraxis des Yoga und des Achtsamkeitstrainings innerlich neu aus, um gelassener zu werden und geschicktere und hilfreichere Antworten auf schwierige Lebenssituationen zu finden, als das bisher gewohnte Reagieren. Hatha Yoga und Yin Yoga verbindet über Atemtechniken, Körperhaltungen und Körper, Seele und Geist. So stoßen wir den inneren Prozess der Neuausrichtung an, der langfristig zur Stärkung der eigenen Resilienz führt. Dies gibt mehr Raum für Lebensfreude, Vitalität und Klarheit. ca. 16 Std. **Leitung:** Andrea Ortega **Teilnehmer:** min. 4 - 12

YOGA-KRAFTQUELLEN

Die Yogapraxis kann helfen, sich mit der eigenen inneren Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu verbinden. Das längere Verweilen in einzelnen Körperhaltungen und fließende Bewegungsabläufe reinigen, entspannen und vitalisieren Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden konzentriert und in harmonischer Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus ausgeführt. Gelingt diese Synchronisation, erlebt man einen Zustand innerer Ruhe und Zentriertheit. ca. 15 Std. **Leitung:** Helga Konietzko **Teilnehmer:** 4 - 12

TAI CHI CHUAN - AUS DER STILLE IN BEWEGUNG KOMMEN

Die Übungen des Tai Chi Chuan werden in ruhigen, entspannten und fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt. Die Bewegungsabläufe und die Bewegungsweise sind genau vorgegeben. Sie fördern die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Beim schrittweisen Erlernen der „Form“ lassen sich die Körperhaltung erkennen und verbessern, das Körperbewusstsein schulen, die Atmung kommt in natürlichen Fluss. Die Lebenskraft wird aktiviert. Wohlbefinden und Gelassenheit stellen sich ein. ca. 15 Std. **Leitung:** Claudia Fleischmann **Teilnehmer:** 4 - 12

ANREISE

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Salzburg Hbf. Von dort gelangen Sie am bequemsten mit dem Taxi zum Hotel. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Grenznah zu Deutschland ist Salzburg auch gut per Pkw erreichbar. Nähere Hinweise erhalten Sie mit Ihren Reiseunterlagen.

TERMINE & PREISE

Termin / Kurs 03.12.–09.12.23 Tai Chi Chuan (´3) 18.05.–24.05.24 Yoga Kraftquellen 20.07.–26.07.24 Achtsamkeit & Gelassenheit (´2) 03.08.–09.08.24 Yoga & Achtsamkeit 29.08.–04.09.24 Meditation – der Mut zu werden, wer man ist 19.10.–25.10.24 Theater & Tanz 10.11.–17.11.24 Malen mit Reno (´1) 30.11.–06.12.24 Tai Chi Chuan (´3) (´1) 8 Tage, (´2) Salzburger Festspiele (´3) Adventstermin / Die Anglöckler Kurszeiten- bzw. Programmänderungen sind möglich und richten sich nach den Bedingungen vor Ort.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.11.2026	22.11.2026	X	1.499 €
Garantierte Durchführung!!			

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- > 6 oder 7 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Bad oder Dusche/WC im Hotel „St. Virgil“
- > Wochenkarte für die Salzburger Verkehrsbetriebe
- > Mahlzeiten lt. Programm
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung
- > SKR Reisen unterstützt für diese Reise (0,3 t CO₂e-Emissionen) Klimaschutzprojekte von ClimatePartner

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Bahnfahrkarte über SKR (0 €)
Einzelheiten & Preise auf Anfrage.

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 16

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > siehe AGB

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung Ihre Nationalität mit, sodass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank! BITTE BEACHTEN SIE: Reiseverlauf und Programm gültig für alle Abreise-Termine in 2024.

WIR STELLEN VOR: Reiner Grunwald

Reiner Grunwald ist schon seit über 30 Jahren als Kursleiter für SKR im In- und Ausland unterwegs. Er ist freischaffender Künstler mit Schwerpunkt auf dem Aquarell. Jeder ist in seinem Malkurs willkommen, um bei lockerer Atmosphäre kreativ zu werden. Er und weitere, erfahrene SKR-Kursleiter vermitteln Ihnen mit Leidenschaft neues Wissen und Inspirationen für Ihren Alltag!

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.