

Villa Krostula in Lašići, Istrien  
 26. Oktober bis 2. November 2024  
 Gesundheitswoche mit Annette und Monika, Motto:



Ablauf		
Samstag ab 17:00	Anreise Samstag oder Sonntag möglich*	
Sonntag bis 17:00	Zeit zur freien Verfügung **	
<b>ab 17:00 Begrüßungsempfang &amp; Abendessen</b>		
Mo/Di/Do	7:30	Frühgymnastik zum Aufwachen
	8:00	Kleines Frühstück, danach Wanderung mit Annette, je nach Wetter und Ziel 1½ bis 3h
	ab 11:00	Brunch / Mittagessen
	13-17:00	Zeit zur freien Verfügung
	17:00	Work out, Yoga, Pilates & Co. mit Monika, ca. 1,5h
	19:00	Abendessen, danach meditativer Abschluss des Tages
Mittwoch	8:00	Work out, Yoga, Pilates & Co. mit Monika, ca 1h
	9:15	Frühstück, danach gemeinsamer Ausflug
	ab 18:00	Essen und Spiele Abend ***
Freitag	8:00	Work out, Yoga, Pilates & Co. mit Monika, ca. 1h
	9:15	Frühstück und Abschlussrunde
	12-16:00	Zeit zur freien Verfügung
	ab 16:00	Gemeinsames Kochen und Essen / Abschlussfeier
Samstag	9:00	Frühstück und Abreise



- \* Abendessen am Samstag je nach individueller Planung (nicht im Preis inkludiert)
- \*\* Sonntag stellen wir Brot, Käse und Obst, Tee und Kaffee bereit. Jeder Teilnehmer kann selbst entscheiden, wann und in welcher Form er frühstücken möchte. Der Sonntag steht zur freien Verfügung für eigene Ausflüge. Um 17 Uhr beginnen wir dann unsere gemeinsame Woche mit einem Begrüßungsempfang und Abendessen.
- \*\*\* Am Mittwochabend gehen wir Essen (Kosten im Preis inkludiert) oder bestellen etwas von einem nahe gelegen Restaurant. Danach ist Zeit für Spiele und Gespräche.

**Preise:** 1200 Euro pro Teilnehmer im Einzelzimmer  
 1000 Euro pro Teilnehmer im Zwei-Bett-Zimmer  
 950 Euro pro Teilnehmer im Doppelzimmer (bei Anmeldung zu zweit)

200 Euro p.P. Anzahlung bei Anmeldung, Restzahlung 2 Wochen vor Reiseantritt. Bei krankheitsbedingter Verhinderung eines Teilnehmers innerhalb dieser 2 Wochen erstatten wir 50% der Gesamtzahlung zurück.

*Inklusivleistungen: Vollverpflegung von Sonntagabend bis zur Abreise am Samstag. Obst und Getränke (Wasser, Tee und Kaffee) stehen ganztägig zur Verfügung. Zum Abendessen bieten wir einen Wein aus der Region an. Wir kochen vorwiegend vegetarisch, bieten an einzelnen Abenden zusätzliche Fisch- oder Fleischgerichte an. Bettwäsche und Handtücher sind im Preis inbegriffen. Gymnastikmatten werden von uns gestellt. Jeder Teilnehmer übernimmt die Planung und Kosten der An- und Abreise selbst.*

**Team:** Annette Gös-Finze, beruflich als Ärztin tätig, privat musikalisch und wander-aktiv unterwegs, kennt die schönsten Wege in und um Lasići und wird die Wanderungen führen.  
 Monika Schmidt, Fitness- und Personaltrainerin mit langjähriger Erfahrung im Reha Sport sowie spezialisiertem Rückentraining, wird ein ausgewogenes Trainingsprogramm mit uns erarbeiten.  
 Wir freuen uns auf eine Woche unter dem Motto „Gönn Dir Gutes“ mit vielen sportlichen Aktivitäten, aber auch Entspannung, Meditation, Gemeinschaft und gutes Essen.

**Adresse:** Villa Krostula, Lašići 21, 52447 Vižinada, Kroatien. [www.villa-krostula.de](http://www.villa-krostula.de)

**Anfragen und Anmeldung:** [gesundheitswoche@villa-krostula.de](mailto:gesundheitswoche@villa-krostula.de)

Wir planen für 2025 noch weitere Seminar-, Sport- und Gesundheitswochen. Kontaktieren Sie uns, falls Sie dazu weitere Informationen wünschen.