

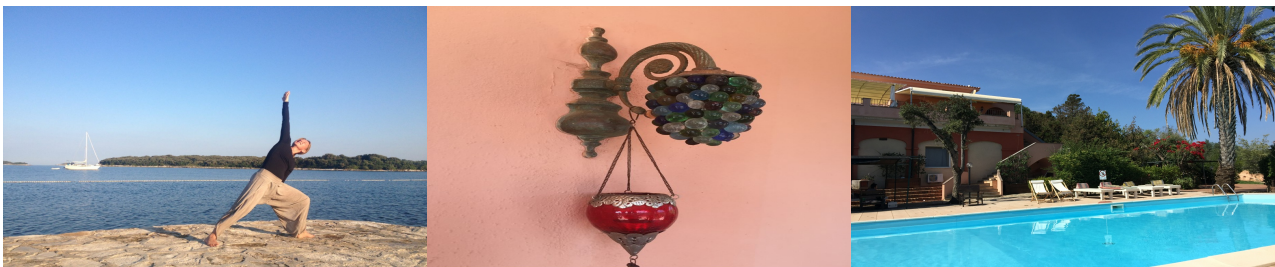


EUROPA: ITALIEN

## YOGA & ACHTSAMKEIT: DIE GANZE PRACHT SARDINIENS

- > Täglich Hatha-Yoga und Morgenmeditation
- > Stärkung von Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit und Ausgeglichenheit
- > Einzigartige Meeresbuchten und türkisfarbenes Wasser auf Sardinien
- > Absolute Ruhelage, Hotel umgeben von geschützten Meeresbuchten

Resilienz und Achtsamkeit durch ganzheitlichen Ausgleich: Yoga, Körperübungen, Meditation und Bewusstseinsarbeit in Sardinien. Sie erlernen effektive Werkzeuge zur Steigerung Ihrer Bewusstheit in Bezug auf Körperwahrnehmung, eigene Ressourcen und Grenzen.



## REISEDETAILS

## 1. - 7. Reisetag: Programm Yoga & Achtsamkeit: Die ganze Pracht Sardinien

Eine Woche nur für Sie! Genießen Sie die prachtvolle Insel Sardinien mit all ihren Schönheiten. Üben Sie Yoga für Körper, Geist und Seele. Und wenn Sie möchten werfen Sie einen prüfenden Blick in Ihre aktuelle Lebenssituation, ob auch alles so läuft, wie Sie es sich vorstellen. Das ist Ihre Zeit!

Am Beginn der Woche steht das Kennenlernen und der Überblick über die geplanten Aktivitäten.

Der erste Tag startet am Meer bei aufgehender Sonne. Atemübungen (Pranayama) und Meditation (Dhyana) fokussieren und beruhigen den Geist. Langsame, zielgerichtete Bewegungen aktivieren den Körper.

Nach einer kurzen Stärkung auf der sonnigen Terrasse ziehen wir uns in die hoteleigene Jurte zurück, um Hatha-Yoga zu praktizieren. Danach gemeinsames, ausgedehntes Frühstück.

Tagsüber bleibt genügend Zeit, um individuell zur Ruhe zu kommen, das Meer zu genießen.

Nach der abendlichen Yoga-Einheit lassen wir den Abend beim gemeinsamen Abendessen mit einer Auswahl aus traditionell sardischen Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Menüs ausklingen.

An zwei Tagen der Woche (vormittags) beschäftigen wir uns intensiver mit den Themen Resilienz und Achtsamkeit im Alltag, schauen uns die persönlichen Ressourcen und das eigene Umfeld (Arbeit, Haushalt, Umwelt) etwas genauer an.

Mitte der Woche wird ein gemeinsamer Ausflug zu den schönsten Stränden des Golfs von Orosei angeboten. Wandern, einzigartige Naturschönheiten entdecken, Schwimmen in türkisfarbenem Meerwasser und Yoga am Strand geben uns innere Ruhe und lassen uns im Moment sein.

Der An- und Abreisetag sind programmfrei.

Zur erfolgreichen Teilnahme sind keine Vorkenntnisse in den genannten Bereichen notwendig. Leichte Wanderausrüstung (Turn- oder Wanderschuhe) und bequeme Yogakleidung werden empfohlen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
08.06.2019	15.06.2019	X	990 €
14.09.2019	21.09.2019	X	990 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen Hotel Fuile E Mare
- > Halbpension: Frühstück und Abendessen
- > Programm „Yoga & Achtsamkeit: Die ganze Pracht Sardinien“
- > Sammeltransfer ab/bis Flughafen Olbia

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: beliebig

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 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 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

## WEITERE INFOS

### **Reiseleiter/innen**

- > Manuela Pils

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