

# Leichtigkeit des Seins - Yoga Retreat in Sardinien

Sonntag 26. Mai – Sonntag 2. Juni 2024



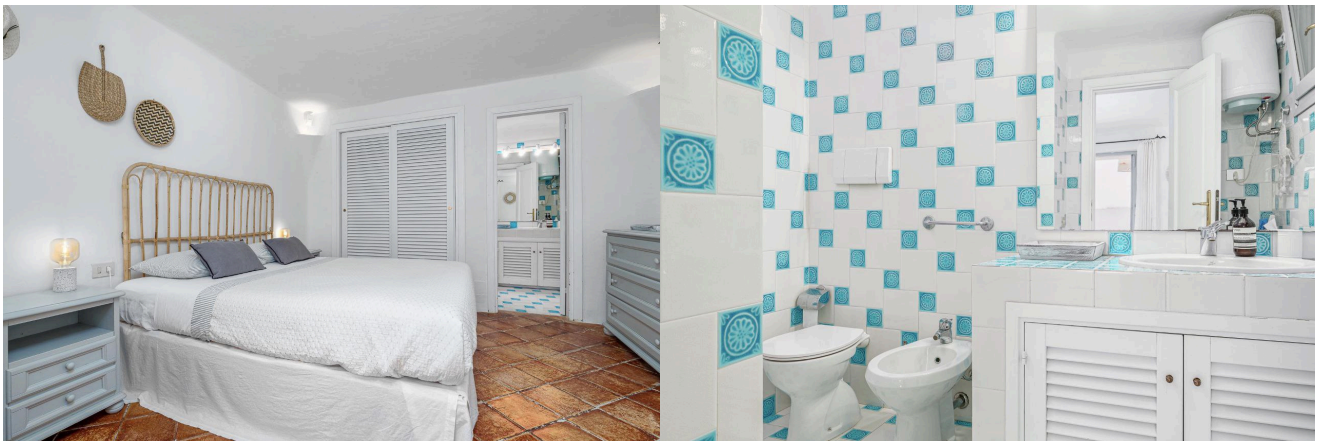
**Komm mit uns und lass eine Woche lang deine Seele baumeln.**

Nimm dir diese wertvolle Zeit für dich und tauch ein in die Leichtigkeit und Freude des Seins. Gemeinsam erleben wir den Zauber dieser wunderschönen Insel, lassen uns inspirieren und erleben ein vielfältiges Programm das Körper, Geist und Seele nährt.



## Unsere Unterkunft - Die Yoga Villa in Porto Rafael

Wir bewohnen in unserer gemeinsamen Zeit eine wunderschöne, im Bohemien Style eingerichtete Villa in der Gegen von Porto Rafael, nur einige Gehminuten vom Sandstrand entfernt. Hier haben wir Platz für maximal 14 Personen, wobei die Unterbringung in 2-Bett-Zimmern mit Doppelbett oder in 2 Einzelbetten erfolgt. Die Villa verfügt über 6 Badezimmer.



## Yoga mit Meerblick

Yoga machen wir direkt am Pool auf der großen Terrasse mit glatten Holzdielen und Blick aufs Meer. Außerdem steht uns eine ganz neu gebaute, schöne Yoga-Yurte und das gesamte Yoga Equipment - Matten, Decken, Yoga Blöcke und Gurte - für unser Programm zur Verfügung.



## Kulinarisches - Verpflegung

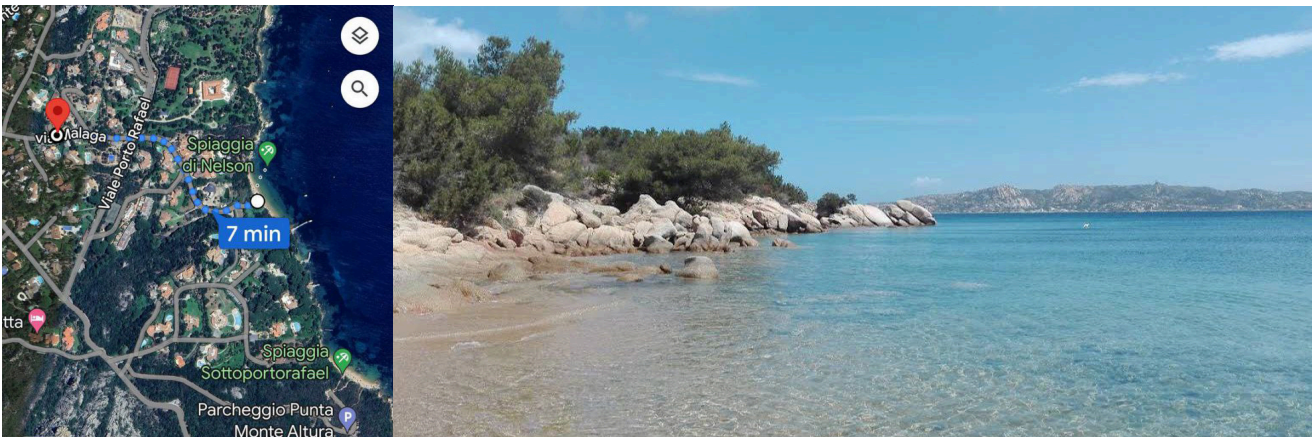
Wir werden von den Köchen vor Ort vegetarisch und vegan verwöhnt - nährlicher Brunch am Vormittag sowie ein köstliches Dinner-Bufferet am Abend, außerdem die Möglichkeit für ein freies frühes Frühstück zum selber nehmen falls gewünscht. Obst gibt es den ganzen Tag zur freien Verfügung.

Auf Nahrungsmittel-Intoleranzen kann Rücksicht genommen werden. Gib uns gerne bei der Anmeldung Bescheid.

Alle Getränke abgesehen vom Wasser sind extra zu bezahlen.



## Beach Life - Sommer, Sonne, Strand und Meer



Der schöne Sandstrand liegt nur 7 Gehminuten von unserer exklusiven Villa entfernt. Hier lassen wir untertags die Seele baumeln und genießen den beginnenden Sommer bei angenehmen Temperaturen.

An dieser tollen Küste gibt es auch viele fußläufig erreichbare kleine Buchten, einen kleinen Yachthafen und eine Piazza direkt am Meer mit 3 Geschäften und 2 Restaurants für einen Cappuccino oder Apérol zwischendurch.



## Kosten

1480,- Euro inklusive Unterbringung, Verpflegung, Yogaprogramm und Transfer vom Flughafen in Olbia zur Yogavilla und wieder zurück.

Die Anreise nach Olbia ist im Preis nicht enthalten. Aktuell liegen die Kosten bei Flug von München bei circa 350 Euro.

Für deine verbindliche Anmeldung benötigen wir eine Anzahlung in Höhe von 450,- Euro.

Im Falle einer Stornierung müssen wir die Anzahlung einbehalten, außer wir finden einen Ersatz für dich. Wir empfehlen dir deshalb eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

## An- und Abreise

Olbia ist per Direktflug über München oder Wien oder per Fähre von Livorno oder Genua gut zu erreichen. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten und von dir selbst zu organisieren. Gib uns deine Ankunftszeit in Olbia bekannt um den Transfer zu organisieren.

Der Transfer vom Flughafen Olbia dauert circa 45 Minuten und wird von uns organisiert.

Am Anreisetag können wir ab 16:00 Uhr einchecken,

Check-Out am Abreisetag ist um 10:30 Uhr nach dem Frühstück.



## Programm (Änderungen vorbehalten)

- 7:30 - 8:30 Uhr Individuelles Frühstück
- 9:00 - 10:30 Uhr Yoga Flow, mobilisierendes, dynamisches Yoga inspiriert aus den verschiedensten Yogarichtungen
- 10:30 - 12:00 Uhr Brunch

*Freie Zeit oder Workshop-Angebot, Zusatzoption Ausflug zur Isola Maddelena (extra)*

- 17:30 - 19:00 Uhr Meditation, Yin Yoga oder andere Yoga Stile, Yoga Therapie, Atemübungen, Tiefenentspannung
- 19:00 - 20:30 Uhr Dinner-Bufferet
- 20:30 - 21:30 Uhr freies Abendprogramm oder Klangabend oder gemeinsamer Tanz

## Das Yoga Team

Alex kommt ursprünglich aus dem wunderschönen Wien und hat sich seit 7 Jahren in Tirol verliebt. Ihre Ausbildung reicht von Hatha Yoga über Yoga Flow und Acro Yoga bis zum meditativen Yin Yoga. Sie vertieft ihre Liebe und ihr Wissen zum Yoga jedes Jahr in Fortbildungen und gibt ihr fundiertes Wissen seit über 10 Jahren mit viel Freude in ihren Klassen weiter. Durch eine spezielle Yoga-Therapie Ausbildung kann sie zudem noch auf spezifische körperliche Beschwerden gezielt eingehen.



Gabriela, ursprünglich aus Innsbruck, wurde in Rishikesh in Indien zur Yogalehrerin ausgebildet und unterrichtet seit 2016. Ihre Yogastunden sind sanft und entspannend und werden begleitet von Klangschalen und Aromaölen. Sie unterstützt den Weg des Yogas mit veganem Kochen und kreiert ganz besondere vegane Rezepte und köstliche Gerichte. In ihren künstlerischen und meditativen Workshops werden wunderschöne Mandalas auf Glas oder Stein gemalt.

Amrita Doris, aus Schwaz in Tirol, liebt und lebt Yoga mit ihrem ganzen Wesen. Sie eröffnete 2010 das Yoga Studio und Heilzentrum Pure Energy in Schwaz in Tirol und unterrichtet seitdem auch weltweit. Indonesien Bali war ihre Heimat in den letzten 7 Jahren, wo sie mit vielen Yoga Mastern und Heilern zusammen wirkte.

Sie ist ausgebildet in Tanz, ist Gesundheitstrainerin und Yogalehrerin in verschiedenen Yogastilen. Ihre Ausbildung begann sie 2009 und vollendete sie mit Schwerpunkt therapeutischem Yoga in Rishikesh in Indien. Auf ihrem Weg entwickelte sie sich zum Intuitiven Heiler, kann ihr Umfeld und Frequenzen sowie Dysbalancen wahrnehmen und das Wissen um Vibration, Heilung, Doshas, Mudras, Chakren und Prana Energie in die Yoga Kurse mit einfließen lassen, um zu helfen in eine höhere Yogapraxis des eigenen Erlebens einzutauchen.





Wir freuen uns schon sehr auf die gemeinsam verbrachte Zeit!

Namasté

