

Sardinien



- ✓ Mediterranes Wohlfühl-Ambiente
- ✓ Vinyasa & Yin-Yoga am Meer
- ✓ Sardische Tradition erleben
- ✓ Ursprüngliche Natur der Ogliastra

Yoga-Urlaub mit
Astrid Rövekamp

30.09.2023
bis
07.10.2023



YOGA DYNAMISCH UND AUSGLEICHEND

Beim dynamischen Yoga oder Vin-Yasa-Yoga werden Elemente des klassischen Ashtanga-Yoga dynamisch und kreativ aneinandergereiht. So beginnt jeder Tag in dieser Urlaubswoche mit aktivierenden Sonnengrüßen in frischer Meeresluft und klingt mit sanften Yin-Haltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannung aus.

Durch das Zusammenspiel von Atem und Bewegung werden Sie regelrecht durch die Übungen getragen. Bereits nach wenigen Tagen werden Sie spüren, wie die ausgleichende Yoga-Praxis zu mehr Beweglichkeit und Gelassenheit führt und Sie von den Gedanken des Alltags loslassen können. Durch die Wiederholung der Bewegungsabläufe und die Detailarbeit ist die Praxis sowohl für bewegungsliebende Einsteiger und Einsteigerinnen als auch für Personen mit Yoga-Erfahrung geeignet.

Yoga, Entspannung und Mehr...

Auf einem sanften Hügel gelegen, oberhalb vom weiten Strand von Torre di Bari entfernt, liegt das Hotel Galanias. Umgeben von einem liebevoll angelegten Garten mit herrlich duftender Bougainville, wurde das Vier-Sterne-Hotel im traditionell sardischen Stil auf unterschiedlichen Ebenen gebaut. Am geschwungenen Swimmingpool können Sie sich mit einem erfrischenden Bad abkühlen oder auf einer der gemütlichen balinesischen Sonnenliegen in Ruhe ein Buch lesen.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei NEUE WEGE

Desiree Arias, +49 2226 1588-105, d.arias@neuewege.com

Ihre Kursleitung: www.neuewege.com/astridroevekamp

REISETERMIN

30.09.2023 - 07.10.2023

PREIS

ab 1.190,- €

REISELAND

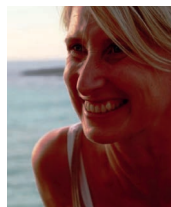
Italien, Sardinien

UNTERKUNFT

Hotel Galanias

MEHR INFOS

www.neuewege.com/31TH0312



IHRE KURSLEITUNG

Astrid Rövekamp

Yogalehrerin (BDY/EYU),

Fortbildungen im Ashtanga-

Vinyasa-Yoga, mehrjährige

Unterrichtserfahrung, Moderatorin

in der Yoga-Lehrausbildung, Diplom-

Ingenieurin im Umweltschutz