

# Sardinien



## DAS ERWARTET SIE

- ✓ Einklang von Atem & Bewegung
- ✓ Hatha- & Yin-Yoga am Meer
- ✓ Ursprüngliche Natur der Ogliastra
- ✓ Sardische Gastfreundschaft

Yoga – dynamisch,  
entspannend und  
ausgleichend

27.09.2025  
bis  
04.10.2025



## YOGA – DYNAMISCH, ENTSPANNEND UND AUSGLEICHEND

Im dynamischen Yoga werden Elemente des klassischen Hatha-Yoga spielerisch aneinandergereiht. So beginnt jeder Tag mit aktivierendem Yoga in frischer Meeresluft und klingt mit sanften Yin-Haltungen, Atemübungen und Entspannung aus. Durch das Zusammenspiel von Atem und Bewegung wirst Du regelrecht durch die Übungen getragen. Bereits nach wenigen Tagen wirst Du spüren, wie die Yoga-Praxis zu mehr Beweglichkeit und Gelassenheit führt und Du die Alltagsgedanken loslassen kannst. Ich baue den Unterricht schrittweise auf und wiederhole die Bewegungsabläufe so, dass die Praxis sowohl für bewegungsliebende Einsteiger und Einsteigerinnen als auch für Yogaerfahrene geeignet ist.

Deine Astrid Rövekamp

### IHRE UNTERKUNFT

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

Das Hotel verfügt über zwei schöne Yogahallen. Eine liegt oberhalb des Hotels und bietet Ihnen einen inspirierenden Ausblick auf das Meer. Die andere liegt im Garten, umgeben von Blumen und Pflanzen.

### Ihr persönlicher Kontakt bei NEUE WEGE

Julia Eger, +49 2226 1588-116, [j.eger@neuewege.com](mailto:j.eger@neuewege.com)

### REISETERMIN

27.09.2025 - 04.10.2025

### PREIS

ab 1690,-€

### REISELAND

Italien, Sardinien

### UNTERKUNFT

Hotel Galanias

### MEHR INFOS

[www.neuewege.com/5ITH0311](http://www.neuewege.com/5ITH0311)



### IHRE KURSLEITUNG

**Astrid Rövekamp**

Ich bin Yogalehrerin (BDY/EYU) mit Fortbildungen im Ashtanga-Vinyasa-Yoga und mehrjähriger Unterrichtserfahrung. Zudem bin ich Moderatorin in der Yoga-Lehrausbildung und Diplom-Ingenieurin im Umweltschutz.