

RETREAT SARDINIEN 25. OCT – 31. OCT 2026

YOGA in der Blue Zone



YOUR BODY IS YOUR TEMPLE

Take good care of it, so your soul finds joy and feels at home.

In dieser magischen Region Sardinien, wo die Menschen sehr alt werden und kerngesund bleiben, kannst Du dein Nervensystem detoxen, deinen Körper auftanken, und Raum schaffen für neue Impulse in deinem Leben. Ganz persönlich - und gemeinsam in der Gruppe.

Im Hotel Galanias in Bari Sardo sind wir in großzügigen Zimmern 600m vom Meer entfernt untergebracht und haben einen traumhaften YOGA-Raum mit allen Hilfsmitteln zur Verfügung.

<https://www.felixhotels.it/de/galanias-hotel-retreat-bari-sardo/>

Im Restaurant wird ein reichhaltiger Brunch und ein köstliches Dinner-Menue für uns zubereitet. Bei gutem Wetter schauen wir nachts in die Sterne.

Den Morgen beginnen wir mit Stille und ausführlicher Yoga-Praxis bis Mittag, danach erwartet uns der gedeckte Tisch auf der Pool-Terrasse. Der Nachmittag ist Me-Time, Zeit für Ausflüge oder Ruhe finden, und einfach die Seele baumeln lassen. Abends nach Absprache 1-2 Yoga-Sessions.

Hotel-Kosten mit HP pro Person und Nacht im DZ 120€ / EZ 185€.

Beginn: Sonntag, 25.10. ca 16.00 Uhr, Ende: Samstag, 31.10. morgens

YOGA 490€ pro Person, Flüge nach Cagliari oder Olbia, Hoteltransfer möglich.

Alle Fragen & mehr Infos: carolin@inspiration.yoga, mobil +49 0170-6323638