



YOGARETREATSARDINIEN

SONNE TANKEN VOR DEM WINTER

RESSOURCEN STÄRKEN. RESILIENZ ENTWICKELN.

Your Body is Your Temple: In der 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 einer kleinen Gruppe.

Unsere Unterkunft befindet sich an der Ostküste Sardinien, nur 600 Meter vom Meer entfernt. Der lichtdurchflutete Yogaraum und die Zimmer mit Blick auf Meer und Garten bieten die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen.

Die ausgezeichnete sardische Hotelküche mit frischen, regionalen Spezialitäten macht das Retreat auch kulinarisch zu einem besonderen Erlebnis.

SO KANN DEIN TAG AUSSEHEN

8.30 Uhr	Tagesbeginn in Stille
9 - 12.30 Uhr	Yogapraxis (3 - 3,5 h)
Mittag	Anschließend Brunch auf der Pool-Terrasse
Nachmittag	Zeit zur freien Verfügung für z.B. Ausflüge, Strandbesuch oder Ruhe
Optional	Private Yogatherapie-Session
Abendessen	Menü auf der Pool-Terrasse
Optional	Regenerative Yogapraxis

ALLES WICHTIGE AUF EINEN BLICK

Reisezeitraum: 25. - 31. Oktober 2026

Reisedauer: 7 Tage

Beginn: Sonntag, 25. Oktober ca. 16 Uhr

Ende: Samstag, 31. Oktober morgens

An-/ Abreise: Flug nach Cagliari oder Olbia nicht inkludiert

Transfer: Mietwagen, Hoteltransfer auf Anfrage möglich

Ort: Galanias Hotel & Retreat ****
Bari Sardo, Sardinien

Verpflegung: Halbpension exkl. Getränke

Leitung: Carolin Thywissen

Yoga in der Tradition von BKS

Iyengar, Yogatherapie & Soulwork

Vorkenntnisse: Alle Niveaus

Yogaequipment: Vor Ort zur Verfügung

Kosten Yoga: 490 € p.P.

Kosten Hotel: DZ 120 € / EZ 185 € p.P. / Nacht
(Verlängerung auf Anfrage)

MEHR INFORMATIONEN UND BUCHUNG

Du hast noch Fragen oder bist Dir nicht sicher, ob das Retreat zu dir passt? Melde dich direkt bei Carolin per Email (carolin@inspiration.yoga) oder Telefon (0170 632 3638).

Weitere Informationen und Buchung unter:
www.inspiration.yoga/retreats/sardinien/

