



Yogaretreat in Sardinien

20. - 25. Oktober 2019

1. Tag
Ankunft in Olbia und Transfer ins Bed&Breakfast Dolce Luna in Arzachena –
Einchecken und Info Treff mit Welcome Aperitif – (eventuell kleiner Spaziergang, Besuch des Nurahgen La Prisgiona, leichtes Yoga) und Abendessen.
2. Tag
Frühstück und Abfahrt zur 5 Elemente Buchtenwanderung entlang der Strände der Costa Smeralda mit anschließender Jause (Lunchpaket).
Nachmittag frei, eventuell Yoga im Garten, Abendessen in der Pizzeria (exkl.)
3. Tag
Vormittag, Abfahrt nach Capo Testa, zu den wilden und bizarren Felsformationen. Besuch des Städtchens von Santa Teresa. Am Nachmittag fahren wir weiter zu den Ausgrabungen der Tombe die Giganti Li Mizzani und erfahren die natürliche Magnettherapie dieses Ortes und schließen mit einer Meditation.
Abendessen im Restaurant/Pizzeria (exkl.)
4. Tag
Vormittag frei bzw Yoga im Garten, light lunch und nachmittags Abfahrt nach Palau und Überfahrt mit der Fähre (ca. 15 min) auf die Insel von La Maddalena, Spaziergang durch die Altstadt, Rückfahrt und abends charakteristisches Essen im Agriturismo (exkl.)



5. Tag
Vormittag Abfahrt ins charakteristische Dorf von San Pantaleo zum Markt, anschl. ins mondäne Porto Cervo/Baja Sardinia und/oder am Strand. Nachmittag frei, eventuell Yoga im Garten. Abendessen in der Pizzeria (exkl.)
6. Tag
Frühstück, auschecken und Abfahrt zum Flughafen

€ _____ 690,-- _____ pp

Das Programm kann je nach Wetter und Situation variieren.

Im Preis inbegriffen:

5 Nächte im B&B Dolce Luna mit Frühstück im Doppelzimmer
2 x light Lunch (lt Programm)
1 Welcome Aperitif
1 Abendessen
Yoga
Meditationen
Transfer vom und zum Flughafen
Transfer zur 5 Elemente Buchtenwanderung
Transfer zu den Ausflügen/Pizzeria
Tee und Wasser

Zum Flug: Flug ist extra zu zahlen, wir fliegen von Wien weg, Hinflug direkt Rückflug mit Zwischenlandung. Nach Wien-Schwechat reisen wir vorzugsweise mit dem Zug. Der Flug kostet zur Zeit ca. € 200,--. Ich werde mich um die Flüge kümmern, das heißt, ich übernehme die Buchungen und die Flugkosten werden auf mein Konto überwiesen oder bar bezahlt. Weiters werden wir eine Anzahlung von € 300,-- bis 10. September einberäumen, dies ist auch gleichzeitig die Stornogebühr, d.h. im Falle einer Stornierung werden Flug und Anzahlung nicht retourniert. Der Restbetrag von € 390,-- muss bis spätestens vor dem Abflug auf mein Konto überwiesen werden.

Auf eine wunderschöne Zeit in Sardinien freuen sich
Karin und Monika



Zum Yoga:

Yogalehrerin und Reisebegleitung:
Monika Schöftner, Dipl. Yogalehrerin, Dipl.
Yogatrainerin, Dipl. Entspannungstrainerin,
Sozialpädagogin, Mutter von 3 Kindern
seit 2010 als Yogalehrerin in verschiedenen
Einrichtungen tätig (Psychosoziales Zentrum
Yoga mit Beeinträchtigten, Yoga mit

Kindern, mit Jugendlichen und Erwachsenen in privaten Kursen, Kurse in
verschiedenen Firmen).

Ausbildung im Hatha-Yoga, Luna-Yoga, Transzendente Meditation,
Meditationstechniken nach Osho, Diamond-Yoga...

Ich werde in Sardinien jeden Morgen Yoga und Meditation vor dem
Frühstück anbieten (8h - 9h), verschiedene Meditationen und Asanas am
Strand nachmittags, außerdem besuchen wir einen wichtigen Kraftplatz
Sardiniens (Tombe diei Giganti), an dem wir eine intensive Meditation
abhalten werden.

Ich freue mich sehr auf diese Reise, bitte ruft mich jederzeit an, wenn
Fragen vorliegen.

Eure Monika
Tel.: 0699 12046524

Karin Pumberger lebt seit ca. 30 Jahren auf Sardinien, Arzachena und
arbeitet als Reisebegleiterin in verschiedenen Hotels. Sie wird uns bei
den Ausflügen begleiten und uns mit dem eigenen Bus chauffieren,
außerdem einiges über die Insel, Historie, Traditionen und Kultur
Sardiniens erzählen.

Sie hat vor einem Jahr das B & B Dolce Luna eröffnet, in dem wir
nächtigen werden.

