

Yoga und Ayurveda Retreat Sardinien 2027 vom 17.- 24. April

Komm mit auf eine Reise, raus aus deinem Alltag! Die Yoga-Einheiten und die entspannenden Ayurveda-Therapien lassen dich tief in deine Essenz sinken. Es geschieht einfach. Wie von alleine. Auch die pure Natur, die starke wilde und ungezähmte Natur auf Sardinien hilft dir dabei.

und ebenso wichtig: Lachen, gute Gespräche führen, dem Meer lauschen, schwimmen, Sonne und Wind geniessen, in der Natur umherstreifen. Was immer dir gerade gut tut. Alles ist optional, du kannst auch Einheiten auslassen, so wie es für dich stimmt. Es ist DEINE Reise.

Für alt und jung, für jedes Level geeignet.

Anreise:

Die Anreise nach Bari Sardo erfolgt von Cagliari aus (ca 2h) oder von Olbia aus (ca 2.5h). Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen und muss selber organisiert werden. Flüge frühzeitig organisieren, das ist günstiger. Wir helfen dir gerne dabei! Falls wir als Gruppe anreisen, können wir einen Shuttle Bus mieten.

PREISE:

Zimmer (inklusive Halbpension):

Doppelzimmer Superior von zwei Personen belegt: 730 CHF/Person

Doppelzimmer Superior von einer Person belegt: 1'260 CHF

Verpflegung:

reichhaltiges Frühstücksbuffet

Tee, Wasser und Früchte im Yogaraum

Abendessen am Tisch serviert (Vegetarisch, Fisch oder Fleisch)

YOGA & AYURVEDA:

Yoga täglich:

Morgen: 45-60 Min Meditation, Morgen-Flow Vini Yoga

Nachmittag/Abend 75 Min: Vini Yoga, auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

(Hatha Yoga: Falls du dich noch mehr fordern möchtest, besteht auch hierfür 1-2x wö ein Angebot)

Ayurveda Therapie:

3x wöchentlich: 90 Min Ayurveda Behandlung inklusive professioneller Befunderhebung und Therapieplan. Dies umfasst ganzheitliche Körperbehandlungen, Ernährungstherapie, sowie Atem und Yogaübungen zu Selbstanwendung, bzw. in der Vini-Yoga-Gruppe

930 CHF/Woche (Yoga & Ayurveda)

Bitte beachte: Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Ayurveda Behandlungskosten (nur Teil Ayurveda CHF 630), zum Teil bis 80%. Kläre das mit deiner Kasse ab!

Totalpreis mit Doppel-Belegung Zimmer: CHF 1'660

Totalpreis mit Einzel-Belegung Zimmer: CHF 2'190

Inklusiv: Benutzung des Yoga-Equipments, Wifi, Beach-Handtuch, Parkplatz

Zusätzlich: Lokale-Steuer 2 Euro/Person/Tag, vor Ort zahlbar

Am An- und Abreisetag ist nur ein Teil des Programms (Yoga abends od. morgens) durchführbar

Anmeldung Deadline: Bis allerspätestens 31. Januar 2027

Anmeldung an: hello@vanessarahel-ayurveda.ch

oder: info@yogadidentro.ch

ACHTUNG: Das Retreat wird nur bei einer Mindest-Teilnehmerzahl durchgeführt.