



## **Yoga und Wandern in Sardinien**

### **vom 21. bis 28. Mai 2022**

Im Frühsommer, wenn die Strände noch leer sind, die Luft klar aber auch schon sommerlich warm ist und die mediterrane Insel in voller Blüte steht, kommt die schönste Zeit auf Sardinien. Es gibt viel Raum zum In-die-Luft-schauen, Barfußlaufen, Meer riechen.....



#### **Wo geht es hin**

Unsere Reise geht an die Ostküste Sardiens an den Golf von Orosei, nur 8 km vom gleichnamigen Ort entfernt. Wir werden diese Woche in dem wunderschönen und von dem Ehepaar Renata und Piero sehr liebevoll geführten Hotel Fuile e Mare verbringen (<http://www.hotelfuilemare.com>)

Das Hotel liegt nur 200 m vom Strand entfernt in einem privaten Park mit einem Pool und vielen Grünflächen. Es hat 17 geräumige, helle Zimmer, die über ein eigenes Bad mit Dusche und WC verfügen. WLAN steht im Hotel zur kostenlosen Verfügung. Beim Frühstück auf der Terrasse hat man einen weiten, wunderbaren Blick aufs Meer.

## Yoga, Wandern und Urlaub



An den Wandertagen und dem Anreise- und Abreisetag gibt es abends bzw. morgens nur eine Yogaeinheit. An den übrigen Tagen wird es zwei Yogaeinheiten geben - eine vor dem Frühstück und die zweite am Abend von 18.00 - 19.30 Uhr.

Dieser Yogurlaub ist sowohl für Einsteiger als auch Geübte geeignet. Als erfahrene Yoga-Lehrerin in der Tradition des Vini-Yoga habe ich in jeder Hinsicht die Möglichkeit, die Yogapraxis

auf die Bedürfnisse der anwesenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer abzustimmen.

Neben unseren gemeinsamen Unternehmungen wird es genügend Zeit und Raum geben, dass jede/r dem eigenen Rhythmus und Bedürfnis entsprechend zur Ruhe kommen und frische Kraft tanken kann. So bleibt immer auch ausreichend Zeit die Insel zu erkunden, im Garten zu entspannen oder am Meer die Seele baumeln zu lassen.



Ich werde zwei Wandertouren anbieten, die wir flexibel, je nach Wetterverhältnissen und sportlichen Ambitionen, auswählen. Auch bei den Wanderungen steht das Erleben und nicht die Leistung im Vordergrund. Es gibt immer auch Zeit, die Aussicht zu genießen, zu fotografieren oder (auch mal) ins Meer zu springen. Die bei Ausflügen, geführten Wanderungen und Bootsfahrten entstehenden Kosten sind nicht im Reisepreis enthalten, und werden vor Ort bezahlt.

## Übernachungskosten

- im Doppelzimmer: 7 Tage/HP/Ü 406,00 €
- im Einzelzimmer: 7 Tage/HP/Ü 574,00 €

Die Kosten für das Hotel beinhalten 7 Übernachtungen, ein reichhaltiges Frühstück und ein dreigängiges Abendessen. Falls eine Doppelzimmerbelegung nicht zustande kommt, ist der Einzelzimmerzuschlag von 168 € zu bezahlen. Das Abendessen ist überwiegend vegetarisch. Es ist auch möglich, nur vegetarisch zu essen. Verlängerungstage sind möglich und sollten mit Renata abgesprochen werden.

Eine Anzahlung von 100 € ist bis zum 21. März '22 direkt an das Hotel zu überweisen. Weitere 100 € sind 4 Wochen vor Reisebeginn (21. April) fällig.

## Yoga

Die Kosten für die Reisevorbereitungen und den Yogaunterricht (12 Einheiten à 90 Minuten) betragen 330 €.

Eine Anzahlung von 100 € ist bei der Anmeldung zu überweisen. Der Restbetrag von 230 € ist bis vier Wochen vor Reisebeginn (21. April) zu bezahlen.



## Anreise

Die Anreise erfolgt auf eigene Kosten. Flüge gehen z. B. mit Eurowings von Köln/Bonn nach Olbia. Der Transfer vom Flughafen kann auf Wunsch vom Hotel aus organisiert werden und ist im Preis nicht enthalten. Es fährt auch ein Linienbus problemlos bis nah zum Hotel.

Ich empfehle einen Leihwagen zu mieten. Gerne helfe ich dabei Fahr- oder Fluggemeinschaften zu bilden.

## Kontakt



Petra Krüger  
Klarastr. 31  
50823 Köln

petra.krueger@netcologne.de  
mobil: 01573 / 845 1951  
Tel: 0221 / 51 77 48

[www.samtosa-yogaschule.de](http://www.samtosa-yogaschule.de)