



Yoga und Wandern in Sardinien vom 24. bis 31. Mai 2025

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



Wir werden diese Yogawoche zum ersten Mal in Calagonone, in dem wunderschönen und von Renata sehr liebevoll geführten Hotel Pop, verbringen (<https://www.calagononehotelpop.it>) Dieses kleine Hotel mit seinen 15 Zimmern, alle mit Blick auf das Meer, bewahrt seine intime Atmosphäre, umgeben von einer Fülle an Pflanzen und Blumen, obwohl es direkt hinter dem kleinen Hafen von Calagonone liegt.

Die Strände sind nah – der nächste ist nur 250 Meter entfernt, und weitere, wunderschöne Buchten sind bequem zu Fuß erreichbar. Der wohl beeindruckendste, der Strand von Sos Dorroles, liegt etwa einen Kilometer entfernt. Besonders im Frühling und Herbst entfaltet dieser Ort zwischen Felsen und Meer eine magische, energiegeladene Atmosphäre, die alle Sinne berührt.

Yoga, Wandern und Urlaub



An den Wander- sowie An- und Abreisetagen wird es abends oder morgens eine wohltuende Yogaeinheit geben. An den übrigen Tagen starten wir den Tag mit einer Yogaeinheit vor dem Frühstück und beenden ihn mit einer weiteren Einheit am Abend von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Dieser Yogurlaub ist ideal für alle – ob Einsteiger oder Geübte. Als erfahrene Yogalehrerin in der Tradition des Vini-Yoga passe ich die Praxis individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen an, so dass sich jede*r wohl und gut aufgehoben fühlt.

Neben den gemeinsamen Aktivitäten bleibt genügend Zeit, um zur Ruhe zu kommen und frische Kraft zu tanken – ganz im eigenen Rhythmus. Egal, ob du die Insel erkundest, im Garten entspannst oder am Meer die Seele baumeln lässt, es ist genug Raum für deine persönlichen Wünsche.



Ich werde zwei Wandertouren anbieten, die wir flexibel nach Wetterlage und sportlichen Vorlieben auswählen. Dabei steht das Erlebnis im Vordergrund, nicht die Leistung. Es bleibt immer Zeit, die atemberaubende Aussicht zu genießen, Fotos zu machen oder spontan ins Meer zu springen.

Bitte beachte, dass die Kosten für Ausflüge, geführte Wanderungen und Bootsfahrten nicht im Reisepreis enthalten sind und vor Ort separat bezahlt werden.

Übernachungskosten

- im Doppelzimmer: 7 Tage/HP/Ü 553,00 € (79 € pro Person + Tag)
- im Einzelzimmer: 7 Tage/HP/Ü 714,00 € (102 € pro Person + Tag)

Die Kosten für das Hotel beinhalten 7 Übernachtungen, ein reichhaltiges Frühstück und ein dreigängiges Abendmenue. Verlängerungstage sind möglich und sollten mit Renata abgesprochen werden.

Eine Anzahlung von 100 € ist bis zum 01. März '25 direkt an das Hotel zu überweisen.

Yoga

Die Kosten für die Reisevorbereitungen und den Yogaunterricht (12 Einheiten à 90 Minuten) betragen 350 €.

Eine Anzahlung von 100 € ist bei der Anmeldung zu überweisen. Der Restbetrag von 250 € ist bis vier Wochen vor Reisebeginn (24. April) zu bezahlen.

Anreise

Die Anreise erfolgt auf eigene Kosten. Flüge gehen z. B. mit Eurowings von Köln/Bonn nach Olbia. Es fährt ein Linienbus bis Calagonone.

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

Kontakt



Petra Krüger
petra.krueger@netcologne.de
Klarastr. 31
50823 Köln
mobil: 01573 / 845 1951
Tel: 0221 / 51 77 48
www.samtosa-yogaschule.de