

Programmdetails

Yoga & Achtsamkeit: Die ganze Pracht Sardinien

ACHTSAMKEIT IN und MIT der NATUR

IM MOMENT SEIN

ENTSPANNEN

Bewusster werden, achtsam mit sich selbst und der Natur (eigene Ressourcen, persönliches Umfeld, Arbeitsumfeld, Haushalt, Umwelt) umgehen. Spielerisch mehr ins Wahrnehmen und in das eigene Körperbewusstsein gelangen. Durch ausgleichende Yoga und Bewusstseinsübungen mehr Gelassenheit und Entspannung entwickeln. Alltagsbelastung abgeben können und Ruhe finden.

Übungen mitnehmen, die für den Alltag und die zwischenzeitliche Entspannung gut nutzbar sind.

Yoga und Meditationslehre.

In der Yoga & Achtsamkeits-Woche werden folgende Aspekte angesprochen:

- Selbstfindung, Innere Ruhe
- Anspannung und Alltagsbelastungen loslassen
- Entspannung erfahren, im Moment sein
- Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit und Ausgeglichenheit
- Bewusstheitsarbeit

Programmablauf

1.Tag (Samstag)

Anreise

2.Tag (Sonntag)

07:00 – 08:00 Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang (Strand)

08:30 – 09:30 Yogaeinheit (Hotel-Jurte) - im Anschluss Frühstück

Individuelle Gestaltung

18:00 – 19:30 Yogaeinheit (Hotel-Jurte)

20:00 Gemeinsames Abendessen

3.Tag (Montag)

07:00 – 08:00 Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang (Strand)

09:00 – 12:00 Workshop „Resilienz und Achtsamkeit im Alltag leben“ (Hotel-Jurte)

Individuelle Gestaltung

18:00 – 19:30 Yogaeinheit (Hotel-Jurte)

20:00 Gemeinsames Abendessen

4.Tag (Dienstag)

07:00 – 08:00 Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang (Strand)

08:30 – 09:30 Yogaeinheit (Hotel-Jurte) Individuelle Gestaltung

13:00 – 19:00 Wandern & Resilienz, Yogaeinheit am Strand (Naturpark Biderosa - www.oasibiderosa.it/). Shuttle-Dienst und Naturparkeintritt kostenpflichtig.

20:00 Gemeinsames Abendessen

5.Tag (Mittwoch)

07:00 – 08:00 Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang (Strand)

08:30 – 09:30 Yogaeinheit (Hotel-Jurte)

Individuelle Gestaltung

20:00 Gemeinsames Abendessen

6.Tag (Donnerstag)

07:00 – 08:00 Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang (Strand)

08:30 – 09:30 Yogaeinheit (Hotel-Jurte) individuelle Gestaltung

20:00 Gemeinsames Abendessen

oder

07:00 – 08:00 Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang (Strand)

09:00 – 18:00 optionale Zusatzangebote

Angebot 1: „Wandern und Resilienz“ (Wandern, Ruhe und Entspannung finden im Golf von Orosei)

Angebot 2: „Im Boot von Bucht zu Bucht“ (einzigartige Naturschönheiten entdecken, Schwimmen in türkisfarbenem Meerwasser im Golf von Orosei) Programmabstimmung erfolgt von der Seminarleiterin mit den Teilnehmern vor Ort. Aktivitäten finden nur bei ausreichender Anzahl von Teilnehmern statt. Zusatzleistungen kostenpflichtig.

20:00 Gemeinsames Abendessen

7.Tag (Freitag)

07:00 – 08:00 Atemübungen, Meditation, Körperübungen bei Sonnenaufgang (Strand)

08:30 – 09:30 Yogaeinheit (Hotel-Jurte)

Individuelle Gestaltung

18:00 – 19:30 Yogaeinheit (Hotel-Jurte)

20:00 Gemeinsames Abendessen

8.Tag (Samstag)

Abreise