

Italien



Yoga-Urlaub mit Alexandra Habermaier

- ✓ Vinyasa-Yoga mit Alexandra Habermaier
- ✓ Ursprüngliche Natur der Ogliastra
- ✓ Sardische Tradition schmecken und spüren

26.09.2020
bis
03.10.2020



HOTEL GALANIÀS: **VINYASA-YOGA: FLOWING INTUITION**

Klassische Elemente aus dem Hatha-Yoga werden in diesem Kurs kreativ miteinander kombiniert – die Haltungen fließen ineinander und Ihre Bewegungen verschmelzen mit Ihrer Atmung.

Der Unterricht ist energetisierend und entspannend zugleich. Sie beginnen morgens mit einem Sonnengruß den Tag und lassen ihn abends mit sanften Yin-Yoga-Übungen, ausgleichenden Atemlenkungen und Savasana ausklingen. Diese Praxis fördert Ihre Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer, beruhigt Ihren Geist und schult Ihre achtsame Selbstwahrnehmung. Lassen Sie sich auf das Erlebnis ein, in einer humorvollen Atmosphäre und außergewöhnlich schönen Umgebung Ihren Körper intensiv zu spüren und in Ihrem Geist Klarheit und Stille zu erfahren!

Auf einem sanften Hügel gelegen, oberhalb vom weiten Strand von Torre di Bari entfernt, liegt das Hotel Galaniàs. Umgeben von einem liebevoll angelegten Garten mit herrlich duftender Bougainville, wurde das Vier-Sterne-Hotel im traditionell sardischen Stil auf unterschiedlichen Ebenen gebaut.

Atmen Sie tief durch, richten Sie Ihren Blick auf das glitzernde Meer, während Sie in Ihrer Yoga-Übung verweilen! Spüren Sie die strahlende sardische Sonne auf Ihrer Haut – so fühlt sich Urlaub an!

Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei NEUE WEGE

Michaela Heising, +49 2226 1588-108, m.heising@neuewege.com

REISETERMIN

26.09.2020 - 03.10.2020

PREIS

ab 1.050,- €

REISELAND

Italien, Sardinien

MEHR INFOS

www.neuewege.com/OITH0314



IHRE KURSLEITUNG

Alexandra Habermaier

M.A. Germanistik, Philosophie, Pädagogik,
Yogalehrerin BDY, Ayurveda-
Gesundheitsberaterin, Moderatorin i.d.
Yogalehrausbildung

www.neuewege.com/alexandrahabermaier