



Donna Danton
wellBEing



3. Bella Breath & YOGA-Retreat

Flow with your lovely breath



28.09. bis 05.10.2019 – Südwestküste Sardinien, Italien
mit Donna Danton & Martina Lehner

Zurück zu den Wurzeln

Da meine Wurzeln in Italien liegen, wollte ich schon immer mal ein Retreat dort veranstalten – nun schon im dritten Jahr! Wir lieben die Kombination aus Wasser und Sonne, ob nun am Meer oder an einem schönen Swimmingpool – das weckt doch gleich herrliche, entspannende Urlaubsgefühle. Und das italienische Essen ist sowieso ein kulinarischer Traum!

Bewegende Momente

Wie bei allen wellBEing-Retreats bieten wir auch auf Sardinien Wohlfühl-Flows zum Dehnen und Entspannen: Ganz traditionell starten wir morgens mit einer herrlich vitalisierenden Klasse und verbinden Vinyasa-Yoga mit denen des klassischen Hatha-Yoga. Am späten Nachmittag widmen wir uns der Tiefenentspannung, Atemtechnik und Regeneration und würzen das Programm mit kleinen Überraschungen aus den Bereichen Thai Yoga und Flying Bodywork.

Ob du nun erfahrener Yogi oder vorsichtiger Anfänger bist: Jedes Level ist bei mir herzlich willkommen und gut aufgehoben.

Raum für Ruhe

Weg von den Massen und in der Nähe der unberührten Südwestküste von Sardinien liegt das Hotel Costa dei Fiori, inmitten eines üppigen Parkes mit Palmen und blühenden Blumen, nur wenige Kilometer von der Bucht von Chia entfernt, mit ihren weißen Stränden, goldenen Dünen und dem azurblauen Meer. Mit seinem traditionell sardischen Stil und dem freundlichen Personal versprüht das Hotel sofort Wohlfühl-Atmosphäre. Einer der beiden Salzwasser-Pools ist ein Infinity Pool und bietet einen atemberaubenden Blick auf die Weiten des Meeres.

Essen und Achtsamkeit

Beim Essen und bei der Zubereitung setzen wir auf Achtsamkeit, in der besten sardischen kulinarischen Tradition. Den Küchenchef zaubert nach jahrelanger Erfahrung in Sterne-Restaurants mediterrane und sardische Köstlichkeiten, für die ausschließlich frische Produkte aus der Region verwendet werden. Natürlich kommen auch Vegetarier voll auf ihre Kosten. Auch der Weinkeller bietet edle Tropfen aus der Region, aus Italien und aus Frankreich, passend zu jedem Gericht.

→ HOTEL: www.costadeifiori.it

Zahlen und Fakten

- **Kosten Yogaseminar & Organisation: nur € 480,-**
inclusive: 12 Yoga Classes-Vinyasa Flows, Yin Yoga oder Thai Yoga & viel Spaß
- **Kosten Unterkunft: ab € 590,-**
pro Woche für ein Superior Doppelzimmer und € 36,- Zuschlag pro Nacht für ein-Einzelzimmer
 - 7 Übernachtungen
 - 7 x Frühstücksbuffet
 - 2 x Abendmenue
- min. 10 Teilnehmer, max. 20 Teilnehmer
- Flug und Unterkunft werden individuell gebucht (ich unterstütze hier gern): Flug am besten nach Cagliari und dort zu mehreren ein Auto mieten.

Extras: Wir bieten zusätzliche Tagesausflüge an wunderschöne Strände, mit Segeln und Schwimmen, StandUp-Paddeln, Wandern und einer Stadtrundfahrt durch Cagliari. Außerdem werden wir nach Insider-Tipps vor Ort in den besten Restaurants essen. Gezahlt wird nur nach „Verbrauch“... alles optional!

- Anmeldung zum Yogaseminar sowie Fragen zur Koordination: mail@donnadanton.de
- Detaillierte Informationen zum Angebot, Stornobedingungen usw. siehe www.donnadanton.de



→ **KONTAKT: Donna Danton**
Mobil: +49 (0)157 30446377
mail@donnadanton.de
www.donnadanton.de