

An aerial photograph of a coastline. The top half of the image shows clear, turquoise water. The bottom half shows a rocky shore with reddish-brown rocks and some green vegetation. The text is overlaid on the water and rocks.

# Bella Breath ∞ Yoga Retreat

„Fließe mit deinem lieblichen Atem“

7 Nächte & 8 Tage wellBEing  
mit Donna Danton & Natasha Speck  
in Sardinien, Italien

**5. Oktober bis 12. Oktober 2024**





## Was zu erwarten ist

### Segeln, genießen und schwimmen

Wir freuen uns, bereits zum sechsten Mal in dieses einzigartige und erfrischende Erlebnis einzutauchen! Während des Segelns genießen wir die kühle Brise auf unserer Haut, genießen den Geschmack der italienischen Küche in traditionellen Restaurants und genießen den ungehinderten Blick auf das Meer im Infinity-Pool des Hotels.

### Bewegende Momente

Wir beginnen den Tag mit einem schön energetisierenden Kurs voller Wohlfühl-Flows. Am späten Nachmittag widmen wir uns Tiefenentspannung, Atemtechniken und Regeneration und würzen das Programm mit kleinen Überraschungen aus Thai Yoga und Flying Bodywork. Jedes Level ist willkommen, du bist in gute Hände.





## Raum zum Ausruhen

Abseits vom Trubel und inmitten der unberührten Südwestküste Sardinien liegt das Hotel Costa dei Fiori, umgeben von einem üppigen Park mit Palmen und blühenden Pflanzen, in unmittelbarer Nähe zu den traumhaften Stränden von Chia mit ihren weißen Sandstränden, goldene Dünen und das smaragdgrüne Meer. Mit seinem traditionellen sardischen Stil und freundlichem Personal strahlt das Hotel eine Wohlfühlatmosphäre aus.

## Mahlzeiten und Achtsamkeit

Achtsamkeit begleitet unsere Mahlzeiten, aber auch die Art und Weise, wie unsere Speisen zubereitet werden: In bester sardischer kulinarischer Tradition. Nach jahrelanger Erfahrung in Sternerestaurants zaubert der Küchenchef mediterrane und sardische Köstlichkeiten und verwendet nur frische Produkte aus der Region. Vegetarier kommen natürlich auch auf ihre Kosten.



Have a magical weekend of  
movement, through YOGA  
and Breathwork, making  
great memories and of deep  
relaxation, good times &  
gratitude for BEing.







# Itinerary

## Samstag

(Ihr Transit vom Flughafen zum Hotel wird vor der Ankunft mit Donna koordiniert)

20:00 Uhr      Begrüßungscocktail  
                    Gruppen Dinner am Pool, 3-Gänge-Menü





## Sonntag

- 07:30 Uhr Sunrise Mobilisations am Infidity Pool &/Silent & Mindful Breathwalks
- 08:15 Uhr Healthy Back Yoga & Stretch & Relax
- 09:30 Uhr Poolside Italian European Breakfast Buffet
- 11:30 - 17:00 Uhr Freizeit - Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing
- 17:00 - 18:00 Uhr Yoga Balance on the Garden Grounds
- 19:30 Uhr Departure for our Gemeinsames Abendessen bei lokal Fisch Ristorante where we will enjoy Sunset, on the patio directly on the beach\*.





## Montag

- 07:30 Uhr Sunrise Mobilisations am Infitity Pool &/Silent & Mindful Breathwalks
- 08:15 Uhr Yoga Flows, Stretch & Relax
- 09.30 Uhr Poolside Italian European Breakfast Buffet
- 11:30 -17:00 Uhr Freizeit - Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing
- 16:00 Uhr Departure for a City Tour Cagliari
- 19:00 Uhr Living room Ristorante in Cagliari\*

## Dienstag

- 07:30 Uhr Sunrise Mobilisations am Infitity Pool &/Silent & Mindful Breathwalks
- 08:15 Uhr Yoga Flows & Balance
- 09.30 Uhr Poolside Italian European Breakfast Buffet
- 11:30 -17:00 Uhr Freizeit - Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing
- 17:00 Uhr Partner YOGA on the Beach
- 19:00 Uhr Best Pizza in Town \*





## Mittwoch

- 07:30 Uhr Sunrise Mobilisations am Infinity Pool &/Silent & Mindful Breathwalks
- 08:15 Uhr Yoga MIX
- 09.30 Uhr Poolside Italian European Breakfast Buffet
- 11:30 -17:00 Uhr Freizeit - Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing
- 17:00 Uhr Breathwork Meditation
- 19:00 Uhr Ortio Ristorante via Flumendosa, PULA  
an outdoor Dinner in a garden restaurant\*







## Donnerstag

- 07:30 Uhr Sunrise Mobilisations am Infitity Pool &/Silent & Mindful Breathwalks
- 08:15 Uhr Yin-Yoga
- 09.30 Uhr Poolside Italian European Breakfast Buffet
- 11.00 -17:00 Uhr Boat Day!
- 18:00 Uhr Best Gelanti in Cagliari
- 19:00 Uhr abfahrt zur Hotel für Dinner or Snack\*





## Freitag

- 07:30 Uhr Sunrise Mobilisations am Infitity Pool &/Silent & Mindful Breathwalks
- 08:15 Uhr Yoga DANCE with Natasha
- 09.30 Uhr Poolside Italian European Breakfast Buffet
- 11:30 -17:00 Uhr Freizeit - Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing
- 17:00 PM Breathwork & Closing Meditation
- 20:00 PM Dinner together Candle lit Poolside

## Samstag

- 07:30 Uhr Sunrise Mobilisations am Infitity Pool &/Silent & Mindful Breathwalks
- 08:15- 9:30 Uhr One more time ...Yoga-Mix & Meditation
- 09.30 Uhr Poolside Italian European Breakfast Buffet
- 11.00 - 17:00 Uhr Auschecken & Abreise.

Das ist nicht das Ende, das ist erst der Anfang!









## Inclusions

- 7 Übernachtungen Hotel Costa dei Fiori – Doppelzimmer.
- 10 Yoga-Kurse – Vinyasa Flows, Yin Yoga & Yoga Nidra
- 7 x Frühstücksbuffet auf einer Terrasse am Pool
- 2 x Abendbuffet (erster und letzter Abend)
- Thai-Yoga-Massage oder Breathwork-Sitzung
- Wir werden verschiedene wunderbare Tagesausflüge zu wunderschönen Chai-Stränden planen
- Machen Sie einen Segeltag rund um das Mittelmeer
- Eine Wanderung am späten Vormittag
- Eine Cagliari-Stadtrundfahrt
- Transfer vom Flughafen und Veranstaltungen

## Exclusions

- Zusätzlich haben wir alle Insider-Tipps lokaler „Must-Eat“-Restaurants, deren Preise für die fünf Nächte, die wir außerhalb des Hotels essen, nach Belieben berechnet werden.
- Privatzimmer sind gegen Aufpreis verfügbar
- Flug wird individuell gebucht (ich helfe gerne)
- Optional ist es möglich, ein Auto mit anderen Teilnehmern für mehr zu mieten
- Flexibilität, wenn Sie zusätzliche Ausflüge unternehmen möchten.







## Preise & Reservierungen

1400 € Doppelaktie

1800 € Privatzimmer

Zahlungspläne sind verfügbar.

**BUCHEN SIE MEIN TICKET NACH ITALIEN!**

*Donna wird bei Ihnen sein, um Ihre Fragen zu beantworten,  
bei Flügen zu helfen und Sie vor unserem Eintauchen in  
Italien kennenzulernen!*

*Buchen Sie Ihren Retreat Discovery Call.*







# Bella Breath & Yoga Retreat

„Fließe mit deinem lieblichen Atem“

7 Nächte & 8 Tage wellBEing  
mit Donna Danton & Natasha Speck  
in Sardinien, Italien

**5. Oktober bis 12. Oktober 2024**