

YOGA VIDYA IN ZUSAMMENARBEIT

MIT DEM FLAMINGO RESORT

IN S. MARGHERITA DI PULA

YOGA auf Sardinien

TAGESABLAUF

6.00 Uhr: Atemübungen (Pranayama) freiwillig
7.30 Uhr: Meditationen (stille und angeleitete M.)
7.45 Uhr: Kleines Frühstück
8.45 Uhr: Kurzvortrag
10.00 Uhr: Yogastunde
11.45 Uhr: Mittagessen
16.00 Uhr: Workshops
17.30 Uhr: kurze Yogastunde
18.45 Uhr: Abendessen
20.30 Uhr: Abendprogramm freiwillig mit Meditation,
Mantrasingen, Tanzen, Abschlusszeremonie
23.45 Uhr: Mitternachtsmeditation freiwillig

WILLKOMMEN auf Sardinien zum Yogurlaub in Santa Margherita di Pula im Flamingo Resort, direkt am leuchtend blauen, klaren Meer mit weißem Sandstrand in sehr ruhiger und schöner Natur.

7-TAGE-URLAUB vom 25. Mai bis 01. Juni 2013
vom 01. Juni bis 08. Juni
vom 14. Sept. bis 21. Sept.
vom 21. Sept. bis 28. Sept.

14-TAGE-URLAUB vom 25. Mai bis 08. Juni 2013
vom 14. Sept. bis 28. Sept.

ANMELDUNGEN ausschließlich über
Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10, 26434 Wangerland
T 04426 90 41 61 0, F 04426 90 41 61 40
E nordsee@yoga-vidya.de

Weitere INFORMATIONEN sind zu finden auf
www.yoga-vidya.de/nordsee/haus-nordsee/sardinien

VEGETARISCHE VOLLPENSION, MEDITATION,

ATEMÜBUNGEN, YOGASTUNDEN,

MANTRAREZITATION, WORKSHOPS,

FREIZEITAKTIVITÄTEN:

TENNIS, MINIGOLF, SCHWIMMEN...