

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](mailto:nordsee@yoga-vidya.de)

Weitere INFORMATIONEN sind zu finden auf  
[www.yoga-vidya.de/nordsee/haus-nordsee/sardinien](http://www.yoga-vidya.de/nordsee/haus-nordsee/sardinien)

VEGETARISCHE VOLLPENSION, MEDITATION,

ATEMÜBUNGEN, YOGASTUNDEN,

MANTRAREZITATION, WORKSHOPS,

FREIZEITAKTIVITÄTEN:

TENNIS, MINIGOLF, SCHWIMMEN...