

SARDINIEN RETREAT

Insel San Pietro

02.-08.10.2024

connect - heal - thrive
verbinden - heilen - erblühen



TRIYOGA - TANZ
HO'OPONOPONO
TÖNEN - BODYRELAX

Amira Pacentra
thefreespirit.ch

Anita Nai'a Auer
aqua-relax-beauty.de



Herzlich Willkommen

zu unserem Sardinien Retreat auf der malerischen Insel "San Pietro". Es ist ein Ort der Ruhe und Entspannung, Seele baumeln lassen, sich zurück versetzen in eine Zeit ohne Hektik.

Erwecke ein neues Körpergefühl mit TriYoga und freiem Tanzen. Heile dein Herz mit Vergebungrituale und Loslassen und bringe dich mit dem freien Tönen in deine eigene Kraft.

Erlebe mit uns die magischen Momente an Kraftplätzen und an den türkisblauen Stränden.

Genieße die Herzlichkeit im "Hotel Paola", mit traumhaften Ausblick zum Meer und der Blick zum Hafenstädtchen Carloforte. Kulinarisch werden wir verwöhnt mit frischen handgezogene Pasta, fangfrischen Fisch, Meeresfrüchten u.v.m.



Retreat Programm: vom 2. - 8. Oktober 2024

2. Oktober

17-18 Uhr Begrüssung und Vorstellung
18-19 Uhr Atmung und Freies Tönen mit
Amira und Loslassen mit Anita

20 Uhr Abendessen im Hotel Paola

3.-7. Oktober

8 Uhr TriYoga mit Amira vor dem
Frühstück
oder Energetisches Clearing mit Anita

Während des Tages gestalten wir das Programm gemeinsam,
Freizeit oder Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten mit Amira
und Anita (siehe unten)

8. Oktober

8 Uhr TriYoga mit Amira oder einfach 9 Uhr
gemeinsames Frühstück und
Abschied nehmen





Hafen von Carloforte

UNTERKUNFT:

Im HOTEL PAOLA fühlt sich jeder Willkommen. Es wird von einer einheimischen Familie geführt und liegt ca. 2 km vom Dorf entfernt. Das Essen ist lecker, nach traditioneller Art, hausgemachte Ravioli und lokale Gerichte. Während dem Retreat gibt es auch vegane / vegetarische Kost auf Bestellung.

Preise Übernachtung im Hotel Paola.

6 Nächte im Doppelzimmer, mit Privat Badezimmer, kleiner Terrasse/Balkon, Halbpension (Frühstück und Abendessen)

***** 360 € pro Person im Doppelzimmer**

***** 510 € pro Person bei Einzelbelegung des DZ**

Die Übernachtung kann direkt im Hotel Paola gebucht werden.

www.hotelpaolacarloforte.it

Retreat Preis: Programm mit Amira und Anita

***** 650 € pro Person**

Gemeinsame Aktivitäten mit Amira und Anita:

TriYoga am Morgen, Meditative Wanderungen in der Natur; Ho'oponopono an besonderen Kraftplätzen; Tanzen und das Leben feiern; Aqua Fun am Strand; ...

Mit Extra Aufpreis: SUP Yoga / Ausflug zu den Meeresgrotten; Insel Rundfahrt mit Gummiboot;

Tauchgänge (Scuba dive) möglich und weiteres nach Vorlieben der Gruppe.



TriYoga ist das Yoga der Dreiheit. Eine Kunst von harmonischem Fluss der dynamische Bewegungen, synchron zur Atmung vereint. Bei den wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule und den Hüftöffner Asanas wird der Energiefluss spontan angeregt. Die Mudras (Handsiegel) unterstützen den Flow und fördern den Focus. Ein wunderschönes Geschenk für Körper, Geist und Seele.



Free Voice-das Freie Tönen, ist eine Methode, um sich mit den eigenen ursprünglichen Schwingungen zu verbinden und in die eigene Kraft zu kommen.

Die Stimme ist unser kraftvollstes Heilinstrument und gleichzeitig die Brücke zu unserem wahren Selbst. Die Klangschwingungen, die durch unsere Stimme erzeugt werden, durchdringen alles, das Sichtbare und das Unsichtbare. Somit wird unser multidimensionales Wesen aktiviert und das verborgene Potential befreit.

Vergebung und Loslassen

Lerne, dich durch Ho'oponopono von negativen Gefühlen zu befreien. Du bekommst dadurch die Chance, Gefühle auszusprechen, gehört zu werden, wieder du selbst zu sein, und das Leben wieder wahrhaftiger zu fühlen. Finde zurück zu deinem inneren Frieden und lass dein Herz sich öffnen.



Freies Tanzen ist eine befreiende Tanzform, bei der du dich ganz auf deine innere Bewegungsfreiheit konzentrieren kannst. Es hilft dir, Stress abzubauen, deine Kreativität zu steigern und dich mit deinem Körper und deinen Emotionen zu verbinden.



Hinweis:

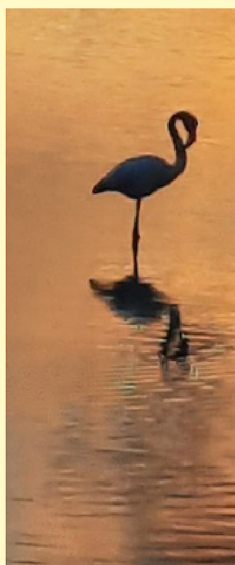
Die Insel S. Pietro liegt süd-westlich von Cagliari.

Von den meisten europäischen Städten aus gibt es auch im Oktober Direktflüge nach Cagliari ELMAS.

Je nach Ankunftszeit fahren ab Flughafen Cagliari ELMAS Sammeltaxis (20 Euro pP ein Weg) zur Hafenstadt PORTOVESME. Von hier fährt die Fähre nach Carloforte, der Hauptort der Insel S. Pietro. Sammeltaxi ist online buchbar.

Bei Ankunft am Flughafen kann man auch ein Auto mieten, dann ist man auf der Insel mobiler und man kann zusammen je nach Programm verschiedene Plätze erkunden. Idealerweise mieten 2-4 TeilnehmerInnen zusammen ein Auto und teilen sich die Spesen.

Fähre Tickets für das Auto und Passagier/e können im Voraus online auf **www.delcomar.it** gekauft werden.



Lass dich täglich inspirieren von Amiras Anleitung in bewusster Atmung, Stimme, Yoga, Visualisation, Imagination und Meditation.

Amira ist TriYoga Lehrerin, Holistic Voice Coach und Free Dive Instructor. In den letzten zehn Jahren hat sie durch Eigenerfahrung "DolphinJoy" entwickelt, eine einzigartige Methode, um bei Menschen den "inneren Delphin" an Land und im Wasser zu aktivieren. Dabei erlauben sanfte und kraftvolle Übungen eine tiefe Herzöffnung, eine starke Bewusstseinsweiterung und neue Kommunikationsformen zu entdecken.

"Amiras 'freier Geist' ist einmalig authentisch und eine wahre Inspiration!"



Amira Pacentra
TriYoga Teacher



Anita Nai'a Auer
Körpertherapeutin

Anita Nai'a ist Dipl. Masseurin, Körpertherapeutin, Ho'oponopono & Lomi Lomi Practitioner, IDL Dream Yoga Practitioner. Ihre Leidenschaft und Liebe widmet sie dem Aloha Spirit (Liebe-Freude-Leichtigkeit) sowie dem Hawaiiansichen Hula Tanz. Seit über 23 Jahren sind die Delphine und Wale ihre therapeutischen Begleiter, sie teilt gerne ihre Erfahrungen durch die Begegnungen mit den „Engeln der Meere“. Sei es in Ägypten und Hawaii beim schwimmen mit den Delphinen, oder im Atlantik und Pazifik (Kanada) mit verschiedenen Walen.

alohadolphinjoy@gmail.com
info@aqua-relax-beauty.de