



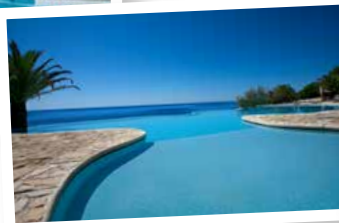
Donna Danton
wellBEing



Donna Danton

1. Bella Breath & YOGA-Retreat

Flow with your lovely breath



23.-30. September 2017 - Südwestküste Sardinien, Italien

Zurück zu den Wurzeln

Da meine Wurzeln in Italien liegen, wollte ich schon immer mal ein Retreat dort veranstalten. Und dafür gibt es noch mehr gute Gründe: Ich liebe das Wasser und die Sonne, ob nun am Meer oder an einem schönen Swimmingpool – das weckt doch gleich herrliche Urlaubsgefühle. Als Aqua-Trainerin kann ich sogar noch für Bewegung im erfrischenden Nass sorgen. Und das italienische Essen ist sowieso ein kulinarischer Traum!

Bewegende Momente

Wie bei allen wellBEing-Retreats liegt der Fokus auf Wohlfühl-Flows, Dehnen und Entspannen und so starten wir morgens ganz traditionell mit einer herrlich vitalisierenden Klasse und verbinden Aspekte des Ashtanga-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, malerisch inmitten eines üppigen Parks mit Palmen und blühenden Pflanzen. Ganz in der Nähe befinden sich die wunderschönen Strände von Chia mit seinen 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 reicht direkt ans Meer und bietet einen atemberaubenden Blick auf die Weiten des Meeres.

Essen und Achtsamkeit

Beim Essen und bei der Zubereitung setzen wir auf Achtsamkeit: Versorgt werden wir mit den besten kulinarischen Traditionen. Der Küchenchef zaubert nach jahrelanger Erfahrung in Sterne-Restaurants mediterrane und sardische Köstlichkeiten, für die 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 für jedes Gericht.

Fakten zum Wohlfühlen

- Kosten Yogaseminar: 400 EUR
- Kosten/Unterkunft:
 - 665 EUR pro Woche für ein Classic Doppelzimmer
 - 756 Euro pro Woche für ein Superior Doppelzimmer
 - und 30 Euro Zuschlag für ein Einzelzimmer
 - 7 Übernachtungen
 - 7 x Frühstücksbuffet
 - 5 x Abendbuffet
- min. 10 Teilnehmer, max. 20 Teilnehmer
- Flug und Unterkunft werden individuell gebucht (Donna unterstützt hier gern): Flug am besten nach Cagliari und dort zu mehreren ein Auto mieten.

TIPP: Ergänze Deine Yoga & Atem-Erfahrung mit einem Koch- und Verköstigungs-Erlebnis im Süden Italiens. Für weitere Informationen zur Cilento Kochreise kontaktiere: ✉ Claudi100@hotmail.de

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



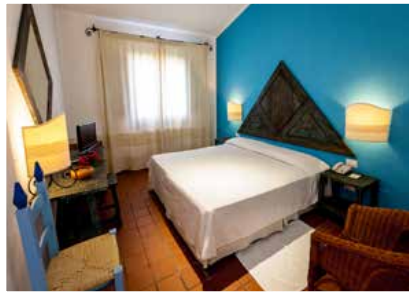
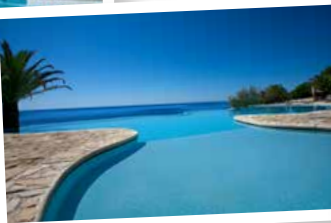
Donna Danton
wellBEing



Donna Danton

1. Bella Breath & YOGA-Retreat

Flow with your lovely breath



23-30 September 2017 - in Sardinia, Italia

Back to the roots

Since my roots are in Italy, I have always wanted to organize a retreat there. And for a lot of other good reasons: I love the combination of water and sun, whether I am at the sea or in a nice pool, because it immediately gives me a holiday feeling. Plus, as a certified aqua trainer I can bring some movement into the water! Last but not least there is of course the Italian food – a culinary dream!

Moving moments

Like on all wellBEing retreats we focus on feel good flows, stretching and relaxing. As a tradition, we start every morning with a nicely energizing class, combining aspects of Ashtanga Vinyasa Yoga with those of classic Hatha Yoga. In the late afternoons we dedicate ourselves to deep relaxation, breathing techniques and regeneration, spicing up the program with little surprises from Thai Yoga and Flying Bodywork.

Whether you are an experienced Yogi or a cautious beginner or – probably – somewhere in between: You are in good hands, every level is welcome.

Room for rest

Away from the crowds and in the middle of the untouched south-west coast of Sardinia lies the Hotel Costa dei Fiori, surrounded by a lush park with palm trees and flowering plants, in close proximity to the gorgeous beaches of Chia with its white sands, golden dunes and the emerald sea.

With its traditional Sardinian style and friendly personnel the hotel radiates an feel-good atmosphere. One of the seawater pools is an infinity pool, offering a breathtaking view of the ocean.

Meals and mindfulness

Mindfulness accompanies our meals but also the way our food is prepared: In the best culinary tradition. After years of experience in star-rated restaurants the chef will do his magic and create Mediterranean and Sardinian delicacies, only using fresh products from the region. Vegetarians will of course also get their money's worth and so do lovers of fine wines: The hotel's wine cellar contains wines from the region, from Italy and France, to go with every kind of meal.

Facts and figures

- Costs yoga seminar: 400 EUR
- Costs accommodation:
665 EUR per week for a classic double room
756 EUR per week for a superior double room
plus 30 EUR surcharge for a single room
 - 7 nights
 - 7 times breakfast buffet
 - 5 times dinner buffet
- Minimum 10 maximum 20 participants
- Flight and hotel will be booked individually (I am happy to help – best book a flight to Cagliari and rent a car with other participants there).
- Registration and questions about coordination: mail@donnadanton.de

TIP: Complete your yoga & breath experience with a cooking & tasting trip in Southern Italy. For more information about the Cilento Cooking Tour & Excursions please contact: Claudi100@hotmail.de

→ **CONTACT: Donna Danton**
Mobile-DE: +49 (0)157 30446377
mail@donnadanton.de
www.donnadanton.de