



18. bis 23. Oktober 2024
YOGA & PILATES RETREAT

in Ogliastra (Sardinien, Italien)
mit Giuse Piritore.



FELIX HOTEL
GALANIAS - BARI SARDO



Giuse Piritorre

Hallo mein Name ist Giusi.

Ich wurde in Italien geboren und habe meine Kindheit und Jugend in Ligurien verbracht, wo ich eine Ausbildung für klassische Tänze, moderne Tänze und Jazztanz zwölf Jahre lang von Kindesalter an genossen habe. Nachdem ich meine Ausbildung durch Yoga erweitert hatte, bin ich für ein Jahr auf die Malediven gegangen, wo ich meine ersten Erfahrungen als Yogalehrerin und Fitnesstrainerin im Gangehi Island Resort erworben habe.

Nach diesem für mich faszinierenden Lebensabschnitt, in dem ich mich auch auf eine spirituelle Reise mit täglichen Meditationsübungen begeben habe, bin ich nach Berlin gezogen. Hier habe ich Deutsch gelernt und mich zwei Jahre lang an der Silvy Gunther Akademie für Fitness und Wellness weitergebildet.

Im Juni 2021 habe ich in einer dreiwöchigen Aus- und Fortbildung für Hatha und Vinyasa Yoga mit insgesamt 200 Ausbildungsstunden teilgenommen. Im April 2022 habe ich in Bali einen Fortbildungskurs von Yoga Ashtanga Vinyasa insgesamt 300 Stunden besucht. Damit bin ich nun eine zertifizierte Yoga-Lehrerin mit insgesamt 500 Ausbildungsstunden.

Zur Zeit arbeite ich in Vollzeit als Sporttrainerin für Yoga, Pilates und Workout und leite Kurse in mehreren Trainingszentren, von „Superfit“, "Fitnessfirst" und "Shalastudio" in Berlin. Ich besitze mehrere Zertifikate als Personal Trainer und Gruppenfitnesstrainerin. Meine Kurse sind immer gut besucht mit Teilnehmerzahlen von 20 bis 50 Personen und sind sehr motivierend für Teilnehmer aller Altersgruppen.

Meine Leidenschaft hilft mir, jeden Tag an meinem Bewusstsein zu arbeiten und einer kraftvollen Praxis zu folgen, aber das Schönste daran, Lehrer zu sein, ist, meine Reise mit anderen Menschen zu teilen und ihnen die Möglichkeit zu geben, glücklich zu werden und ihnen zu helfen, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen. Leidenschaft lehrt uns, das zu tun, was wir lieben.

Folge deiner Leidenschaft und liebe dich selbst.

Mit Liebe und Licht,
Namaste.

Giusi.



Giuzi Piritoro





Deine Innere Reise beginnt hier.

Komm zu mir, um dein Inneres Strahlen zu entfachen.

Wann hat man mal die Zeit, um Yoga, Meditationen und Pilates-Einheiten an mehreren Tagen hintereinander zu machen?

Ich biete dir eine Reise, um deine eigene Achtsamkeit zu fördern, um dich von innen heraus zu stärken und dich deinen eigenen Körper wieder mit jeder einzelnen Zelle spüren zu lassen. Die täglichen Yogaeinheiten weisen den Weg zur inneren Harmonie.

Lass deinen Alltag hinter dir und lass dich von der einzigartigen Schönheit Sardinien in der Ogliastra, einem 4-Sterne-Hotel direkt am Meer, umgeben von Bergen, in einer Oase der Ruhe und des Wohlbefindens, einhüllen.



Ogliastra Sardinien (IT)



Giusi Piritore
www.shaktiyogaflow.com
giusi.shakti@gmail.com
+49 176 35751067





Das Galanias Hotel & Retreat befindet sich an einem Ort, an dem die Natur und das Meer ein Szenario unberührter Schönheit erschaffen haben.

Das Hotel ist stufenartig erbaut und erstreckt sich auf verschiedenen Ebenen in Richtung Garten mit einem wunderschön angelegten Pool umgeben von Olivenbäumen, Palmen und mediterranen Pflanzen. Es verfügt über drei Swimmingpools, zwei mit Meerblick im zentralen Bereich und einem neuen Gartenpool im Gartenbereich. Der eine verfügt über eine Whirlpool-Badewanne, der andere ist im naturalistischen Stil gestaltet und hat einen kleinen Strand, an dem man sich entspannen und abkühlen kann.

Das Hotel bietet die Wahl zwischen verschiedenen Zimmern. Es gibt Doppelzimmer mit zwei getrennten Betten und Einzelzimmer, Garten oder Poolblick.

Der Strand in der Nähe von Torre di Barì ist von einem Pinienwald gesäumt und besteht abwechselnd aus feinem weißem Sand, groben goldenen Körnern und vom Meerwasser geschliffenen Kieselsteinen.

Klingt das nicht genau richtig für dich?

Dann lass uns mein Special Retreat im Sommer in Italien entdecken!

Zwischen Natur, Sport und Wellness – an kaum einem anderen Ort kannst du Yoga so achtsam und bewusst praktizieren wie im Hotel Galanias, dessen neue und moderne Räumlichkeiten all das bieten, was Einsteiger und Fortgeschrittene sich wünschen können.

Ich biete 5 magische Nächte und 6 Tage an einem der schönsten Orte der Welt! Erwarte jeden Tag Vinyasa Yoga Sessions, Pilates in einem fantastischen Yogaraum aus Holz und köstliches Essen sowie auch die Möglichkeit, am Pool oder am Strand zu liegen. Dorthin sind es nur 10 Minuten zu Fuß.

Am letzten Tag wird für Interessierte ein Ausflug zu den verborgenen Wundern Osten Sardinien organisiert. Das Programm umfasst den Besuch der Höhle Su Marmuri Ulassai und eine Spaziergang durch das Dorf Ulassai und das Historische Städtchen Gairo Vecchio. Schließlich werden wir die Weinkellerei Sa Pruna Jerzu besuchen. Die Tour endet dann in den Räumen für die Weinverkostung. Mit dem Besuch der Marmorgrotten führen wir Sie in die geheimnisvollen Gänge Millionen Jahre alter Formationen zu den versteckten Abgründen der Tacchi von Ulassai. Die Höhle "Su Marmuri" gehört zu den größten Europas. Im Ausflugspreis sind auch die Transfers und ein englischsprachiger Führer für den ganzen Tag enthalten.*

Diese 6 Tage werden die Seele, den Geist und den Körper harmonisieren und werden uns ungeahnte innere Potenziale entdecken lassen.

Das Retreat vermittelt uns ein Leben voller Freude, Leichtigkeit und Erfüllung. Das bietet Dir das all-inklusive Yoga-Retreat:

- **Tägliche Vinyasa Yoga Sitzungen**
- **Tägliche Pilates-Sitzungen**
- **Tägliche Meditations- und Pranayama-Sitzungen**
- **Abendliche sanfte Yoga-Kurse**
- **Brunch täglich in Buffetform (vegetarische, vegane und glutenfreie Optionen werden auf Anfrage angeboten)**
- **Tägliches Abendessen (vegetarische, vegane und glutenfreie Optionen werden auf Anfrage angeboten)**
- **Transfers bei Ankunft und Abreise**

Was ist nicht enthalten:
Flüge und Versicherung



PREIS *All inclusive*

Pro Person im Doppelzimmer Superior mit Gartenblick / € 1090

Pro Person im Doppelzimmer mit dem Blick auf den Gartenpool / € 1190

Pro Person im Einzelzimmer Superior mit Gartenblick / € 1390

Pro Person im Einzelzimmer mit dem Blick auf den Gartenpool / € 1490

**Wenn Du vor dem 15. Juni deinen Platz reservierst,
bekommst Du einen Rabatt von 100€.**

Eine Anzahlung von 500€ ist erforderlich, um deinen Platz zu reservieren.



Optionaler Ausflug:

Besuch der Höhle Su Marmuri und Ausflug nach Olgiatra mit Weinverkostung.

Preise: 149€

Worauf wartest Du noch?



Giusi Piritore
www.shaktiyogaflow.com
giusi.shakti@gmail.com
+49 176 35751067



Zeitplan

Hier ist eine Anleitung zu unserem Zeitplan während deines 6-tägigen Luxus-Retreats:

8:30 Uhr

Meditation und Morgen-Vinyasa-Yoga-Flow-Session

11.00 Uhr

Leckeres Brunchsbuffet im gesunden Stil, das den Körper für den bevorstehenden Tag mit richtigen Nährstoffen versorgt.

11.30 Uhr

Chill-Zeit zum Entspannen am Pool oder am Strand

13.30 Uhr

Pilates-Mat-Flow-Kurs

14:30-18:00 Uhr

Zeit zum Wandern oder zum Lesen am Strand oder am Pool

18:30 Uhr

Yoga-Kurs am Abend

20.00 Uhr

Abendessen



Shala

Das Hotel



Der Yoga Raum







Einzelzimmer



Doppelzimmer



Das Schwimmbad



Das Restaurant



Strand "Torre di Bari"





Die Höhle Zu Marmari

Cantina "Sa Pruna"

