



Dolce LongevitaTM

RETREAT 2027

*Die Kunst und Philosophie
eines gesunden,
glücklichen und erfüllten
Lebens.*

Eine exklusive Longevity-Reise für
die DOLCE-LONGEVITA-Community
Im Herzen der authentischen Blue
Zone Sardiniens hosted by
LONGÈRA JOURNEYS

25. April bis 2. Mai 2027
Sardinien

**Stell dir vor, du wachst am
Morgen mit dem Duft des
Mittelmeers auf. Du bewegst
dich sanft unter der
sardischen Sonne, spürst den
warmen Wind auf deiner Haut
und verbringst lange Abende
an einer gemeinsamen Tafel –
mit köstlichem Essen,
inspirierenden Gesprächen
und Menschen, die das Leben
ebenso bewusst genießen
möchten wie du.**



Diese Reise ist mehr als ein Retreat.

Sie ist eine Einladung, für einen
Moment innezuhalten, tief
durchzuatmen und neu zu
entdecken, was dir wirklich
guttut.

Sechs inspirierende Tage
lang tauchst du in die
zeitlose Lebensweisheit
Sardiniens ein.

Die Insel gehört zu den
ursprünglichen Blue Zones der
Welt – jenen besonderen Orten,
an denen Menschen nicht
nur außergewöhnlich alt
werden, sondern bis ins hohe
Alter vital, verbunden und voller
Lebensfreude bleiben.

Umgeben von türkisblauem
Meer, ursprünglicher Natur,
alten Traditionen und herzlicher
sardischer Gastfreundschaft
erlebst du eine Reise, die deinen
Körper nährt, deinen Geist zur
Ruhe bringt und dir neue
Energie, Klarheit und
Lebensfreude schenkt

**Willkommen bei
DOLCE LONGEVITA –
deiner Reise in die
italienische Kunst, das
Leben wirklich gut zu
leben.**



DEIN TÄGLICHER RHYTHMUS

*Jeder Morgen
beginnt in der Natur.
Genießt den Abend in
Gesellschaft.*

**Inspiziert vom Leben, den Traditionen und dem
entspannten Lebensrhythmus Sardinien.**

Du startest täglich, in der Natur, bewusst in den Tag.
Aktivierst deinen Körper und schaffst Raum für innere
Ruhe und neue Energie.

Anschließend genießt du gemeinsam mit der Gruppe ein
leckeres Frühstück.

Am Abend kommen alle zu einem gemeinsamen Abendessen
zusammen. Es ist Zeit zum Genießen, Austauschen, Lachen
und Nachspüren – und für all die besonderen Gespräche,
die entstehen, wenn Menschen sich wirklich begegnen.

Tag 1 - Anreise

ANKOMMEN.
LOSLASSEN.
BEGINNEN

**Nach deiner
individuellen Anreise
und dem Check-in
hast du Zeit, in Ruhe
anzukommen.**

Du kannst deine Umgebung
entdecken, die frische
Mittelmeerluft einatmen, am
Strand spazieren gehen und den
Alltag Schritt für Schritt hinter
dir lassen.

Mit einem erfrischenden Kräuter-
Getränk wirst du herzlich
willkommen geheißen.

**Anschließend eröffnet
Loredana Meduri persönlich
die gemeinsame Reise und führt
dich in die
DOLCE-LONGEVITA-
Philosophie ein.**

Du erfährst, wie bewusste
Entscheidungen, natürliche
Bewegung, emotionale Balance,
erfüllende Beziehungen,
persönlicher Sinn und echte
Lebensfreude zu einem gesunden,
glücklichen und erfüllten Leben
beitragen können.



Die Reise
beginnt ganz
entspannt

Eine inspirierende Reise in der
Welt der Epigenetik.
Es ist der Beginn einer Woche, in
der du nicht funktionieren musst.
Du darfst einfach ankommen,
spüren und offen sein für das, was
entstehen möchte.

Beim gemeinsamen Welcome-
Dinner lernst du die anderen
Teilnehmerinnen und Teilnehmer
kennen und genießt den ersten
Abend in entspannter Atmosphäre

Dein Geschenk dieses Tages

Du kommst nicht nur körperlich
auf Sardinien an, sondern auch
innerlich. Du beginnst
loszulassen, öffnest dich für neue
Impulse und machst den ersten
Schritt in Richtung eines
bewussteren, gesünderen und
erfüllteren Lebens.



Tag 2

NATUR EINFACHHEIT

Das Leben der sardischen Schäfer

**Nach dem gemeinsamen Frühstück
führt dich der heutige Tag in das
ursprüngliche Hinterland
Sardiniens.**

Du lässt die Küste hinter dir und
tauchst in eine Landschaft ein, die
von wilder Schönheit, alten
Rhythmen und tief verwurzelten
Traditionen geprägt ist.

Am Vormittag bist du zu Gast bei
einer sardischen Schäferfamilie.
Gemeinsam spaziert ihr durch die
Natur und entdeckt, wie eng das
Leben der Familie mit dem Land,
den Tieren und den Jahreszeiten
verbunden ist.

Du erhältst einen authentischen
Einblick in das traditionelle
Schäferleben und stellst gemeinsam
mit der Familie frischen sardischen
Käse her.

Anschließend genießt ihr ein
gemeinsames Mittagessen mit
traditionellen einfachen sardischen
Speisen.

Der Nachmittag gehört ganz dir.
Du kannst am Pool oder am Meer
entspannen, den Spa-Bereich
genießen, lesen, schlafen oder
einfach das süße Nichtstun erleben –
das berühmte dolce far niente.
Am Abend trifft ihr euch wieder zum
gemeinsamen Dinner.

Dein Geschenk dieses Tages

Du erlebst, wie wohltuend ein Leben
sein kann, das sich an der Natur
orientiert. Du spürst, dass wahrer
Reichtum nicht darin liegt, ständig
beschäftigt zu sein, sondern darin,
den Moment bewusst und mit allen
Sinnen zu erleben.

Tag 3

WOHLBEFINDEN GESUNDHEIT

Die Kraft der Kräuter

Nach einer Yoga-Session und nach dem Frühstück begibst du dich gemeinsam mit einer sardischen Kräuterexpertin auf einen Spaziergang durch die Natur.

Du lernst wilde und heilende Kräuter kennen, die auf Sardinien seit Generationen für Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit genutzt werden.

Dabei entdeckst du die Landschaft aus einer neuen Perspektive. Sie ist nicht nur wunderschön, sondern zugleich eine Quelle von Wissen, Nahrung, Heilung und tiefer Verbundenheit.

Anschließend wartet ein ganz besonderes kulinarisches Erlebnis auf dich.

Bei einem gemeinsamen Pasta-Workshop stellst du unter freiem Himmel traditionelle sardische Pasta her. Du knetest, lachst und genießt die Freude daran, mit deinen eigenen Händen etwas entstehen zu lassen und es im Anschluss zu speisen.

Der Nachmittag steht dir zur freien Verfügung. Du kannst dich im Hotel ausruhen, am Meer spazieren, den Spa-Bereich besuchen oder die Eindrücke des Tages in Ruhe nachwirken lassen.

Am Abend kommt die Gruppe wieder zum gemeinsamen Essen zusammen.

Dein Geschenk dieses Tages

Du verbindest dich mit der Weisheit der Natur und entdeckst neu, wie erfüllend es sein kann, etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen. Du erlebst, dass mediterrane Ernährung weit mehr bedeutet als gesunde Zutaten – sie steht für Gemeinschaft, Hingabe, Freude und Liebe zum Leben.





Tag 4

KÖRPER KRAFT

Mentale Stärke und innere Ruhe

Nach einem morgendlichen Spaziergang am Strand und dem gemeinsamen Frühstück begleitet dich Loredana Meduri durch einen Workshop rund um die Verbindung von körperlicher und mentaler Stärke.

Du erfährst, wie eng Körper, Gedanken und Gefühle miteinander verbunden sind und wie du deine innere Widerstandskraft bewusst stärken kannst.

Gemeinsam richtet ihr den Blick auf Fragen wie:

Was gibt dir Kraft?

Was raubt dir Energie?

Wie kannst du auch in herausfordernden Zeiten bei dir bleiben?

Und wie kannst du deinem Körper und deinen inneren Bedürfnissen bewusster begegnen?

Im Anschluss führt dich Loredana zu einer Meditation unter der Pineta direkt am Strand.

Unter den schattenspendenden Pinien, begleitet vom Duft der mediterranen Natur und dem sanften Rauschen des Meeres, darfst du deine innere Ruhe finden.

Du atmest tief durch, lässt Anspannung los und schaffst Raum für Klarheit, Stabilität und neue Energie.

Dein Mittagessen kannst du heute ganz nach deinen eigenen Wünschen gestalten. Auch der Nachmittag gehört dir. Vielleicht möchtest du schwimmen, lesen, den Spa-Bereich genießen oder einfach am Meer sein.

Am Abend erwartet dich wieder ein gemeinsames Dinner mit der Gruppe.

Dein Geschenk dieses Tages

Du entwickelst ein tieferes Bewusstsein für die Verbindung zwischen deinem Körper und deiner inneren Welt. Du entdeckst neue Möglichkeiten, deine mentale Stärke zu fördern, dich selbst zu regulieren und dem Leben mit mehr Vertrauen und Gelassenheit zu begegnen.

Tag 5

ENTSPANNUNG LEICHTIGKEIT

Kreativität als Stress-Reset



**Der Morgen beginnt mit Yoga
und einem gemeinsamen
Frühstück.**

**Anschließend begleitet dich
Loredana Meduri durch einen
Kreativitätsworkshop in der
Natur, der dir dabei hilft, aus
dem Denken auszusteigen und
wieder mehr ins Spüren zu
kommen.**

Du brauchst keinerlei künstlerische
Vorkenntnisse.

Es geht nicht um Perfektion oder
Leistung. Es geht um Neugier,
Leichtigkeit, Selbsta Ausdruck und die
Freude daran, etwas entstehen zu
lassen.

Während du dich dem kreativen
Prozess hingibst, kann sich ein
Zustand von Flow entwickeln – ein
Moment, in dem du alles um dich
herum vergisst, deine Gedanken
ruhiger werden und neue Inspiration
ganz natürlich entstehen darf.

Sie schenkt dir Abstand vom
Alltag und erinnert dich daran,
wie befreiend es sein kann,
spielerisch, neugierig und
ohne Erwartungen
zu handeln.

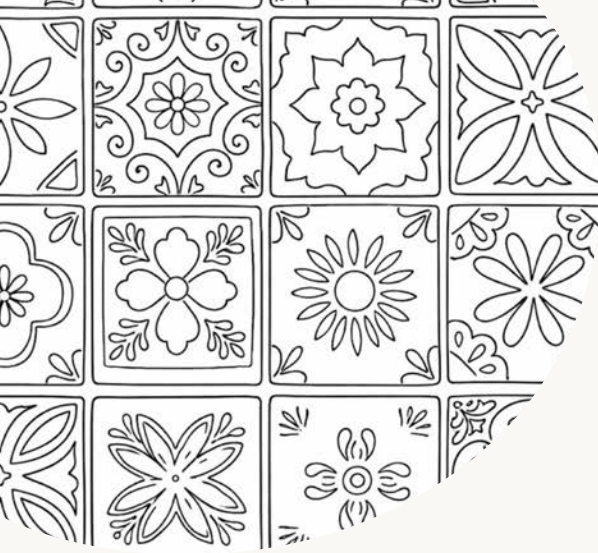
Das Mittagessen gestaltest du
heute frei nach deinen eigenen
Vorstellungen.

Der Nachmittag steht dir zum
Entspannen, Nachspüren und
Genießen zur Verfügung.

Am Abend kommt ihr wieder zu einem
gemeinsamen Dinner zusammen.

Dein Geschenk dieses Tages

Du lässt mentale Anspannung los,
aktivierst deine schöpferische Kraft
und stärkst deine Verbindung zu
deiner Intuition. Du erinnerst dich
daran, dass Freude, Leichtigkeit und
Selbsta Ausdruck keine Nebensache
sind, sondern ein wichtiger Teil eines
gesunden und erfüllten Lebens.



Tag 6

VERSTEHEN LOSLASSEN

*Die Muster, die wir
in uns tragen*

**Nach Yoga und Frühstück widmet
sich der Vormittag einem besonders
tiefgehenden Thema.**

**Loredana Meduri führt dich in die
transgenerationale Epigenetik ein.**

Gemeinsam betrachtet ihr, wie
Erfahrungen, emotionale Dynamiken
und Verhaltensmuster aus der
Ursprungsfamilie spätere Generationen
prägen können.

Du bekommst die Möglichkeit,
sogenannte solidarische
Verhaltensmuster zu erkennen –
unbewusste Bindungen, Loyalitäten
und Wiederholungen, die deine
Entscheidungen, Beziehungen, Gefühle
oder deine Lebensweise beeinflussen
können.

In einem geschützten und achtsamen
Rahmen darfst du erforschen, welche
Geschichten du möglicherweise mit dir
trägst und welche davon heute nicht
mehr zu deinem eigenen Lebensweg
gehören.

Es geht darum, zu erkennen, zu
verstehen und erste Schritte in
Richtung innerer Freiheit zu
ermöglichen.

Der Nachmittag steht dir zur freien
Verfügung. Du kannst dich ausruhen,
ans Meer gehen oder den Spa-Bereich
besuchen.

Am Abend fahrt ihr zu einem
traditionellen sardischen Agriturismo.
Dort genießt du ein authentisches
sardisches Abendessen, umgeben von
der Wärme, den Aromen und der
herzlichen Gastfreundschaft der Insel.
Du feierst gemeinsam mit der Gruppe
die Erlebnisse, Erkenntnisse, und
Begegnungen die du bei dieser Reise
hattest.

Dieser Abend ist nicht einfach nur ein
Abschied. Er ist ein Fest des Lebens,
der Gemeinschaft und all dessen,
wofür DOLCE LONGEVITA steht:
Lebensfreude, Verbundenheit,
Dankbarkeit und die Kunst, den
Augenblick vollkommen zu genießen.

Dein Geschenk dieses Tages

Du entwickelst ein neues Bewusstsein
für familiäre Muster, die dich
möglicherweise schon lange begleiten.
Gleichzeitig erlebst du die stärkende
Kraft von Natur, Gemeinschaft und
echter Lebensfreude.

Tag 7

VERBUNDENHEIT FREUDE

*Momente feiern und
das Leben genießen*



**Dein vorletzter Morgen gestaltest
du in deinem Rythmus.**

**Du nimmst dir Zeit, um dich zu
reflektieren und für dich zu
entscheiden, welche
Urlaubsinseln und Rituale du
dir in den Alltag mitnimmst.**

Gemeinsam fahren wir, um die
Mittagszeit, zu einem schönen
Agriturismo.

Wir essen das Essen der
100jährigen, feiern mit
Live-Musik das Leben. Du erlebst
einen typischen Mittag eines
Feiertags auf Sardinien.
Eine Tavolata.

Du erfährst, wie gut es tut das Leben
zu feiern und sich mit Menschen,
Essen und Musik zu verbinden.

Wie schön es ist, an einer Tavolata -
eine lange Tafel, zu speisen, sich das
Essen durchzureichen und kleine
Momente zu genießen.

**Dein Geschenk
dieses Tages**

Du feierst das Leben.

Du aktivierst Leichtigkeit,
Lebensfreude und verankerst mit
allen Sinnen diesen Moment.

**Es ist ein unvergesslicher
Moment, den du als
Erinnerung mitnimmst.
Diese Momente und deine
Sinne kannst du zu jederzeit
im Alltag aktivieren.**

Tag 8 - Abreise

BLEIBEN GENIESSEN

*Erfüllt abreisen oder
noch ein wenig
länger bleiben*

Dein letzter Morgen beginnt noch einmal mit einer sanften Yoga-Session und einem gemeinsamen Frühstück.

Es ist Zeit, die Woche Revue passieren zu lassen, letzte Gedanken auszutauschen und die besonderen Begegnungen und Erfahrungen bewusst zu würdigen.

Nach dem Check-out beginnt deine individuelle Heimreise. Vielleicht möchtest du Sardinien aber auch noch nicht verlassen. Du hast die Möglichkeit, deinen Aufenthalt zu verlängern und die Schönheit, Ruhe und Leichtigkeit der Insel noch ein wenig länger zu genießen.

Du reist mit wertvollen Erinnerungen, neuen Verbindungen, praktischen Impulsen und einem klareren Gefühl dafür ab, wie du dein Leben in Zukunft gestalten möchtest.



Dein Geschenk dieses Tages

Du kehrst nicht nur erholt nach Hause zurück.

Du nimmst neue Energie, mehr Klarheit und eine tiefere Verbindung zu dir selbst mit.

Und vielleicht beginnt genau jetzt etwas Neues: ein bewussteres, gesünderes, glücklicheres und erfüllteres Leben.



*Was du von dieser Reise
mit nach Hause nimmst*

**DOLCE LONGEVITA schenkt dir weit mehr als eine
wunderschöne Woche auf Sardinien.**

**Diese Reise gibt dir Zeit, Inspiration und Raum, um neu zu
entdecken, was dich wirklich nährt und was ein langes,
gesundes und freudvolles Leben für dich persönlich
bedeutet.**

Du nimmst mit nach Hause:

- neue Energie und mehr innere Ruhe
- ein tieferes Verständnis für die Verbindung zwischen Körper, Geist und Gefühlen
- authentische Einblicke in die sardische Lebensweise und ihre Longevity-Prinzipien
- praktische Rituale für einen gesünderen und ausgeglicheneren Alltag
- ein neues Bewusstsein für familiäre und übernommene Verhaltensmuster
- wertvolle Begegnungen und echte Verbindungen
- unvergessliche Momente und berührende Erinnerungen
- eine neue Verbindung zu Natur, Genuss, Kreativität und Lebensfreude
- eine persönliche Vision davon, wie du mit mehr Vitalität, Balance und Sinn leben möchtest

**DOLCE LONGEVITA ist nicht einfach nur eine Reise,
die du unternimmst.**

**Es ist ein Lebensgefühl, das du
mit nach Hause nimmst.**

ORGANISATORISCHES

Ganz entspannt planen

Damit du deine Reise nach Sardinien ganz entspannt planen kannst, findest du hier die wichtigsten organisatorischen Informationen auf einen Blick.

Anreise nach Sardinien

Für deine Anreise eignen sich sowohl der Flughafen Cagliari als auch der Flughafen Olbia.

Möchtest du nach deiner Landung bequem abgeholt und direkt zu deiner Unterkunft gebracht werden, organisiert LONGERÀ JOURNEYS gerne einen persönlichen Abholservice für dich.

Die Kosten dafür werden separat berechnet.

Alternativ kannst du selbstständig einen Mietwagen buchen. So bleibst du während deines Aufenthalts flexibel und kannst Sardinien vor oder nach dem Retreat auf eigene Faust entdecken.

Transfers während des Retreats

Um die Fahrten während der gemeinsamen Reise brauchst du dich nicht zu kümmern.

Die Transfers zu den geplanten Aktivitäten und Ausflügen werden für die gesamte Gruppe von LONGERÀ JOURNEYS organisiert.

Dazu gehören unter anderem:

- der Besuch bei der sardischen Schäferfamilie
- der Kräutertag in der Natur
- der besondere Abend im sardischen Agriturismo
- weitere Programmpunkte außerhalb der Unterkunft

So kannst du dich vollkommen auf deine Erlebnisse, die Gruppe und die besondere Atmosphäre Sardiniens einlassen.



Sprache während der Reise

Das Retreat findet überwiegend auf Deutsch statt, insbesondere bei allen Programmpunkten, Workshops und Meditationen mit Loredana Meduri. Die Exkursionen und Begegnungen mit den lokalen Gastgeberinnen und Gastgebern werden von LONGERÀ JOURNEYS auf Englisch begleitet und organisiert.

Doch keine Sorge: In Italien ist Sprache selten ein echtes Hindernis. Mit einem Lächeln, ein wenig Offenheit und der typisch italienischen Herzlichkeit finden wir immer einen Weg, uns zu verstehen.

Gerade diese spontanen Begegnungen machen eine Reise nach Sardinien so lebendig und besonders.

Verlängerung deines Aufenthalts
Vielleicht möchtest du nach dem Retreat noch ein paar Tage länger auf Sardinien bleiben, die Insel weiter entdecken oder einfach die Ruhe und das mediterrane Lebensgefühl genießen.

**Informiere LONGERÀ JOURNEYS
gerne frühzeitig über deine
Wünsche.**

**Das Team unterstützt dich bei der
Organisation deiner Verlängerung
und hilft dir dabei, eine passende
Unterkunft und einen stimmigen
Anschluss an deine Reise zu finden.**

**So kannst du deinen Aufenthalt
ganz entspannt verlängern und
Sardinien noch ein wenig länger auf
dich wirken lassen.**

**Dein Kontakt:
Annacarla Denti
annacarladenti@longerajourneys.com**