

RE-CONNECT YOGA RETREAT

Aljezur, Portugal

6. - 13.
APRIL 2024

RE-CONNECT

Gerne nehme ich dich mit, auf **eine Reise näher zu dir**. Meine Retreats finden an meinen liebsten Orten auf der Welt statt. **Retreatlocations, die die Sinne anregen**. Die von Menschen geführt werden, die mit ihrem Sein und Wirken inspirieren. Damit du dich wohl und geborgen fühlen kannst. **Umgeben von Natur und Stille** kannst du eintauchen und dich für einen Moment erholen von Dauerstress, Unausgeglichenheit, permanentem Medienkonsum und der Hektik des Alltags. **In einer kleinen Gruppe** (max. 9 Teilnehmende) von Gleichgesinnten entdecken und erforschen wir unser sein. Üben uns in unserer Praxis und erforschen tiefere Schichten. Lassen uns kulinarisch und landschaftlich verwöhnen.



UNSER RETREATORT



Das Salthouse Boutique-Gästehaus ist ein traumhafter Rückzugsort. Es befindet sich auf einem atemberaubenden **5 Hektar großen Grundstück**. Dich erwarten **4 Häuser** mit unterschiedlichen Zimmeraufteilungen. Nur 5 Autominuten von den **erstklassigen Surfstränden** von Monte Clerigo, Amoreira und Arrifana entfernt. Die **bekanntesten Wanderwege** der Costa Vicentina verlaufen buchstäblich vor der Haustür. Das **Infinity-Yogadeck** aus Holz bietet einen atemberaubenden **Blick auf das Amoreira-Tal und das Meer** in der Ferne.



PROGRAMM

So könnte unser Tagesablauf aussehen..

8:00 Uhr

Meditation, Pranayama, Yoga, Journaling
(120 Min.)

10:00 Uhr

Gemeinsamer Bruch

12:00 Uhr

Free time zum Lesen, Ausflug, Spazieren,
Schwimmen, Entspannen

17:00 Uhr

Yoga Session oder Asana Lab, Journaling
(90 Min.)

19:00 Uhr

Abendessen

20:30 Uhr

Campfire, Nachtspatziergang



DEINE GASTGEBERIN

Joëlle ist **leidenschaftliche Yogini**. Ausgebildet als dipl. Hatha **Yogalehrerin YCH** mit unterschiedlichen Vertiefungen zu Körper & Geist, unterrichtet sie seit 4 Jahren regelmässige Klassen in Bern. **Gesunde Bewegungsabläufe**, koordinative Fähigkeiten, Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen zu fördern ist ihr wichtig. **Pranayama**, unterschiedliche Formen der **Achtsamkeit**, sowie das integrieren der **Yoga Philosophie** sollen dich durch ihre Stunden auch **von der Matte ins Leben** begleiten.



DETAILS IM ÜBERBLICK

Im Preis dabei:

Unterkunft, Verpflegung & Yoga

7 Übernachtungen, 7 mal reichhaltiger Brunch, 7 mal Abendessen, tägliche Snacks, **14 Yoga / Embodiement Einheiten**, Parkmöglichkeiten

Nicht inbegriffen:

An- und Abreise Kosten, Kosten für Freizeitgestaltung, Persönliche Einkäufe oder Ausgaben, Ausgaben für medizinische Versorgung, versicherung

Preise pro Person

1595 CHF

