

YOGA-Retreat Portugal an der Alentejo-Küste - 6.– 12.Mai 2024



SIMPLE, LICHT & WEIT

Die wilde und naturbelassene Alentejo-Küste lädt uns ein auf das Abenteuer Natur. Ozean, Felsen, endlose Naturstrände und kleine Küstenorte. Weite Flächen, Licht, freundliche Menschen und einfache Infrastruktur landeinwärts. Erholende Einfachheit. Weniger ist mehr. Mir persönlich ist diese Gegend sehr ans Herz gewachsen – und ich möchte dieses schöne Stück Erde gerne mit Euch teilen.

Wir wohnen auf der Quinta Samoquerinha, inmitten des weiten Alentejo, umgeben von Wäldern, schroffen Felsen und Wasserfällen. Die Quinta ist 10 Minuten Autofahrt entfernt von Milfontes und den endlosen Wanderwegen und Stränden der Atlantikküste. Sie hat 9 sehr großzügige Zimmer und 2 Apartments. Die Farm mit vielen Tieren ist auch für pädagogische Zwecke offen, für individuelle Besucher und kleine Gruppen. <https://www.quintadasamoqueirinha.com>

Mit Stille und Yoga starten wir in den Tag und an 1-2 Abenden gibt es zusätzliche Sessions. Nach der Yoga-Praxis gibt es ein Frühstück auf der Quinta, und dann ist Zeit am Nachmittag die Gegend zu erkunden, zu wandern oder den Strand zu genießen. Abendessen gibt es auf Bestellung für die gesamte Gruppe auf der Quinta, ansonsten gibt es viele kleine und größere, zum Teil hervorragende Restaurants in und um Milfontes.

Anreise: Sonntag, 5. Mai (eventuell auch Montag), mit dem Flugzeug nach Lissabon oder Faro, von dort mit Mietwagen (sehr günstig in P) zur Quinta. Mietwagen ist sinnvoll, alleine oder jeweils zu zweit, wenn ihr euch individuell bewegen wollt, denn die Quinta liegt außerhalb öffentlicher Transporte.

Abreise: Sonntag, 12. Mai, und dann wohin eure Reise geht. Es lohnt sich, eine Weile in der Region zu bleiben!

Preise pro Nacht / Zimmer: DZ als EZ 41€, DZ als DZ 50€, Apt mit 2 Schlafzimmern 85€
Preis für Yoga: 470€

Alle Fragen & mehr Infos über mich: carolin@inspiration.yoga, mobil 0170-6323638