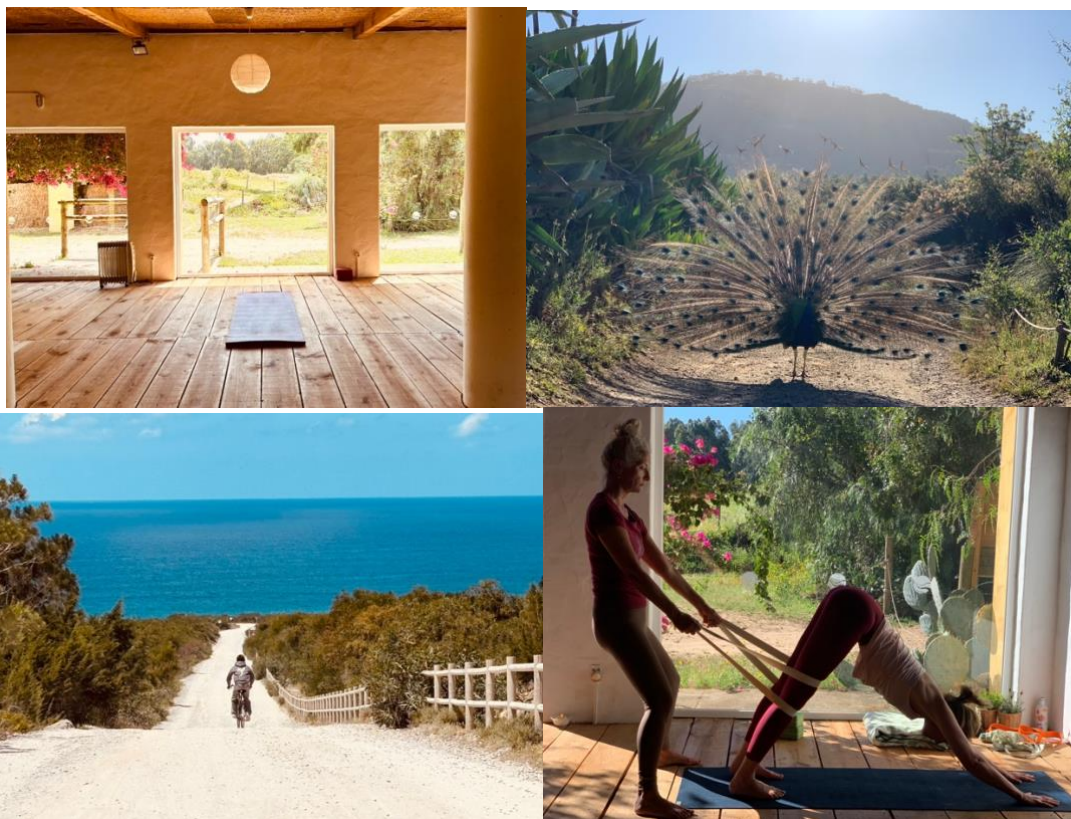




RETREATPORTUGAL

Yoga Retreat in Portugal an der Alentejo-Küste

10. - 17. Mai 2026

KRAFT, ERDUNG, LICHT & WEITE.

Zum dritten Mal reisen wir an die Alentejo-Küste, ein wahrer Ort zum Auftanken. Ozean, Felsen, endlose Naturstrände und kleine Küstenorte. Weite Flächen, Licht, freundliche Menschen. Erholsame Einfachheit. Für mich persönlich ein Platz zum Wohlfühlen, ein Kraftort mit geerdeter Lebensqualität.

Wir wohnen auf der Quinta Samoquerinha, inmitten des weiten Alentejo, umgeben von Eukalyptus-Wäldern, Korkeichen und Hügeln. 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 eine lebendige Oase inmitten der Natur. <https://www.quintadasamoqueirinha.com>

Mit Stille und ca. 3 Stunden ausführlicher Asana-Praxis starten wir in den Tag. Danach gibt es einen Brunch auf der Quinta, und dann ist Zeit, individuell die Gegend zu erkunden, zu wandern oder den Strand zu genießen. Oder auch einfach in Samoqueirinha am Pool zu ruhen. An 1-2 Abenden gibt es zusätzliche Sessions. Abendessen auf Bestellung auf der Quinta, ansonsten gibt es viele, zum Teil hervorragende Restaurants in und um Milfontes.

Anreise: Sonntag, 10. Mai (eventuell auch Montag), Flug nach Lissabon oder Faro, mit dem Auto zur Quinta. Mietwagen vor Ort ist sinnvoll und günstig!

Bem-vindo-Session: Sonntag ca 17/ 18 Uhr

Abreise: Sonntag, 17. Mai. Natürlich kannst du individuell verlängern!

Preise pro Nacht / Zimmer: DZ als EZ 48€, DZ (je nach Größe) ca. 58€, 91€, Apt. mit 2 Schlafzimmern 104€, Frühstück: 11,50€, Preis für Yoga: 490€

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