

Sommer-Yoga-Retreat in Portugal

Yogaprogramm Reiseinformation Leistungen Kursleitung Impressionen Anfragen / Buchen



Bewegung, Atem, Meditation, Akro-Yoga und Massage

Yoga Retreat vom 17. bis 23. September 2023

Während dieses wunderbaren Sommer-Retreats werden wir dir das bieten, was wir am meisten lieben: Bewegung, Atem, Meditation, Akro-Yoga und Massage. Wir haben ein wundervolles Rückzugszentrum an der Westküste Portugals gefunden, in dem wir unseren Yoga-Retreat abhalten werden. Während des Retreats wirst du von unserem eigenen veganen Privatkoch verwöhnt.

Komm mit uns zu diesem wunderbaren Yoga-Retreat im wunderschönen Portugal. In einem wunderschönen Retreat-Center werden wir uns 6 Tage lang der Yoga praxis widmen, gut essen und das Meer genießen. Wir freuen uns auf dich!

Ort: Portugal / Ericeria

Kursleitung: Lars Eckmann & Christina Eggenschwiler



Yoga und Natur im Norden Portugals

Wir werden unser Yoga Retreat Portugal in der Nähe der schönen Surferstadt Ericeira abhalten. Dieses mittelgroße Dorf ist nur 30 Minuten mit dem Auto vom internationalen Flughafen Lisabon entfernt. Die Stadt ist auch bekannt als Europas Hauptstadt des Surfens. Die Gegend um das Retreat Center sehr ländlich. In der Nähe des Retreat Centers befindet sich ein großes nationales Park- und Wolfsschutzgebiet.

Unterkunft inmitten üppiger Natur

Das Yoga Retreat Portugal findet in einer wunderschönen alten Quinta in einem Nationalpark statt, der von schönen Obstbäumen, riesigen Korkeichen und Weinreben beschattet wird. Auf dem Grundstück gibt es einen kleinen Wasserlauf und am Rande des Parks leben Rehe und Wildschweine.

Wir haben das Glück, dir zwei einzigartige Yogaräume anbieten zu können: eine hölzerne Plattform im Freien, umgeben von Bäumen - der ideale Ort, um den Geräuschen der Natur zu lauschen, während du atmest und dich bewegst. Der zweite Yogaraum, die Garden Shala, ist ein wunderschönes altes viktorianisches Gewächshaus mit vielen Fenstern.

Wir freuen uns sehr, dir unsere ganz eigene Privatköchin vorstellen zu können: Carol Massotte! Carol ist ausgebildete Psychologin, aber ihr Herz hängt an der veganen Küche und einer nachhaltigen Lebensweise. Sie wird uns täglich mit Kreationen aus 100% pflanzlichen, saisonalen, frischen und lokalen Lebensmitteln überraschen. Sie liebt es, mit den Zyklen der Natur und lokalen Erzeugern zu arbeiten. Während des Retreats werden wir zwei Mahlzeiten einnehmen: einen festlichen Brunch und ein nahrhaftes Abendessen.

Zwischen den Mahlzeiten stehen Snacks (frisches Obst, blissbals, Muffins, Hummus mit Rohkost), Tee und Kaffee für dich bereit.

Freizeit - Zeit für deine Bedürfnisse

Mittwoch ist unser freier Tag (nach dem Brunch). Du kannst entweder die Surferstadt Ericiera besuchen

(ja, man kann dort surfen!), die historische Stadt Mafra mit ihrem wunderschönen Palast oder eine der vielen anderen Outdoor-Aktivitäten im nahegelegenen Nationalpark wählen. Heule mit den Wölfen im Wolfsschutzgebiet oder besuche die UNESCO-Stätte Sintra (40 Minuten) - du entscheidest, worauf du Lust hast.

Wir helfen dir gerne bei der Organisation und Planung deines freien Tages oder wir entscheiden uns, etwas gemeinsam zu unternehmen.

Leistungen für den Yoga-Retreat in Portugal vom 17. bis 23. September 2023

Paketpreise mit Kurskosten Unterkunft und Verpflegung pro Person:

Room Early Bird-Preis Normalpreis

Mehrbettzimmer: CHF 1'080 CHF 1'280
Doppelzimmer: CHF 1'180 CHF 1'380
Privates Zimmer mit Bad: CHF 1'380 CHF 1'580
Privates Glamourous Camping Zelt CHF 1'380 CHF 1'580

Leistungen:

- Meditation
- Yoga
- Abendveranstaltungen
- Brunch, Abendessen und alle Snacks
- Wifi im Haus

Weitere buchbare Leistungen:

- Privat Lektion
- Massage
- Ecstatic dance

Weitere Informationen:

Bei allen Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.

Für die Versicherung bist du selbst verantwortlich. Der Kursleiter/die Kursleiterin haftet nicht für Schäden an oder Verlust von Eigentum oder Verletzungen von Personen. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin verzichtet auf jegliche Ansprüche gegenüber dem Unternehmen/der Lehrkraft für derartige Verluste, Schäden oder Verletzungen.



Lars Eckmann

Lars entdeckte Yoga vor 8 Jahren. Er liebt es, verschiedene Unterrichtsstile zu kombinieren, indem er Elemente aus dem traditionellen Hatha-Yoga, Atem- und Bewegungsaspekte aus der Vinyasa-Praxis und seit kurzem auch die intelligente Nutzung unseres Faszien-systems erforscht.

Lars' Art zu unterrichten ist vom Kashmir Shaivismus und traditionellen Verkörperungspraktiken inspiriert. Sein Hauptziel ist es, dass du dich in deinem Körper wohl fühlst und die Welt um dich herum als eine Erweiterung deines Körpers siehst.

Für weitere Informationen besuche meine [Homepage...](#)



Christina Eggenschwiler

Yoga, Meditation und die Natur sind für Christina Medizin für Körper, Geist und Seele. Ihre Stunden sind geprägt von Leichtigkeit, spielerischen Entdeckungsreisen und einfühlsam angeleiteten Abfolgen, die zu einer in sich ruhenden Kraft und Lebendigkeit führen. Ihr ist es wichtig, dass die Stunden anatomisch sinnvoll angeleitet werden, damit Beschwerden aufgelöst und nicht ausgelöst werden.

Chris ist überzeugt davon, dass in Yoga, Pranayama und in meditativen Übungen heilsame Effekte begründet liegen, bei regelmässiger Praxis vermehrt die humorvollen Seiten eines Menschen zur Entfaltung kommen und sich ein ganzheitliches Wohlbefinden im Leben einstellt.

Bewegung, Atem, Meditation, Akro-Yoga und Massage in Portugal

-



•



•



•



•



•



•



•



•



•



•



•



•





•



Buche deine Yogareise mit Lars Eckmann