

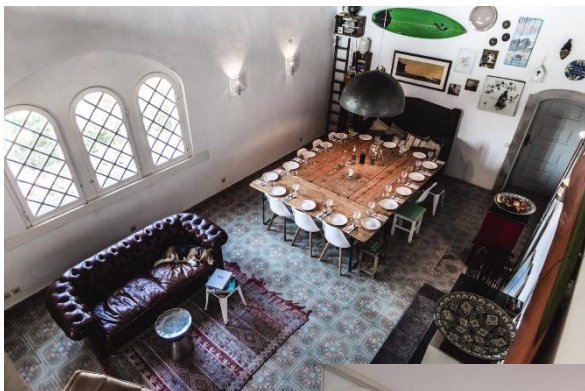
## Herbst 2020 in Portugal mit Anna Graefenhan, Anja Krebs und Buddha Retreats



Verlängere Deinen Sommer 2020 und komme mit uns zum YogaRetreat nach Portugal! Du möchtest Deine Yogapraxis vertiefen, Kraft tanken und Zeit für Dich finden? Dann ist dieses Retreat genau das Richtige für Dich. Mit einem gut abgestimmten Yogaprogramm inmitten der wunderschönen Natur an Portugals Atlantikküste wirst Du eine unglaublich bereichernde und aktive Woche erleben.

Vom **05. bis 11. Oktober** residieren wir gemeinsam in der wunderschönen Villa von Buddha Retreats in Columbeira umgeben von einem großen Garten in atemberaubender Natur. Die Unterkunft verfügt über liebevoll eingerichtete Zimmer, großzügig angelegte Aufenthaltsbereiche, einen Indoor- und Outdoor-Yogabereich sowie einen Pool zum chillen und relaxen. Kulinarisch werden wir mit Köstlichkeiten aus dem eigenen Garten oder den lokalen Wochenmärkten versorgt.

Wir freuen uns auf eine unvergesslich schöne Zeit mit Dir!



# Programm

Das Yogaprogramm ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Die Yoga-Kurse sind optional und können ganz individuell genutzt werden.

## Montag (Anreise)

14:00 Check in  
16:00 Snack  
18:00 Welcome Yoga - Kennenlernen  
20:00 Dinner

## Dienstag - Samstag

08:00 Early Bird Yoga & Meditation  
09:30 Breakfast  
11:30 Yoga & Bodywork (optional)  
13:00 Lunch  
18:00 Sunset Yoga  
20:00 Dinner

## Sonntag (Abreise)

08:00 Early Bird Yoga  
09:30 Breakfast  
10:30 Good Bye Circle  
11:00 Check out



Mittwoch, Donnerstag und Freitag jeweils Vormittag haben wir den Surfunterricht vorgesehen. Die Tage und auch die Uhrzeiten können jedoch aufgrund der Wellen variieren. Daher werden wir an den Surf-Tagen das Yoga-Programm entsprechend anpassen. Der Surfunterricht ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Je nach Lust und Laune der Gruppe organisieren wir gerne optional weitere Angebote wie Yoga Workshops oder gemeinsame Ausflüge.

Du möchtest Deine Praxis verbessern oder an Deiner Körperhaltung arbeiten? Vielleicht möchtest Du auch eine bestimmte Yoga-Pose erlernen? Während unserer gemeinsamen Woche stehen Dir Deine Yoga Teacher für Personal Trainings zur Verfügung. Um diese Termine einplanen zu können ist es hilfreich, wenn Du uns bereits im Vorfeld Dein Personal-Training-Wunsch mitteilst.

**EVERYTHING IN LIFE IS ABOUT BALANCE - START CREATING.**

## Deine Teacher

Anna ist zertifizierte Yogalehrerin und betreibt ihr eigenes Yogastudio in Erfurt, in welchem sie verschiedene Yoga Styles unterrichtet. Insbesondere ihre Ausbildung und stetige Fortbildung in Critical Alignment Yoga ermöglicht es Anna ihre Schüler fokussiert



auf die gesunde Ausrichtung der Wirbelsäule zu unterrichten und damit Haltungsschäden und daraus folgende Schmerzen zu lindern. Zudem unterrichtet sie regelmäßig Hatha Yoga für Anfänger sowie Vinyasa Flows.

Anja ist ebenfalls zertifizierte Yoga- und Pilateslehrerin und unterrichtet verschiedene Klassen in Nürnberg. Ihr Unterricht ist geprägt von dynamischen und fließenden Bewegungen, am liebsten zum Beat der Musik. Mit ihrer ruhigen und

fokussierten Art schafft sie eine einzigartige Verbundenheit zwischen Körper und Geist. Neben Hatha Yoga und Vinyasa Flow unterrichtet Anja restoratives Yin-Yoga, um Körper und Geist vollständig zu entspannen.

## Leistungen

- 6 Übernachtungen im EZ oder geteilten DZ
- Vegetarische Vollpension
- Früchte und Tee den ganzen Tag
- Yogaprogramm siehe Beschreibung
- 3 Einheiten Surfunterricht
- Salty breeze & good vibes

## Preise

890,- EUR im DZ oder 990,-EUR im EZ  
Early Bird bis 30.04.2019

1.090,- EUR im DZ oder 1.190 im EZ  
Normalbucher ab 01.05.2019

(Begrenzte Verfügbarkeit)



## Anreise

Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen und muss selbst organisiert werden. Es können sowohl Lissabon als auch Porto als Zielflughafen gewählt werden. Von Lissabon fährt man mit dem Auto etwa 1 Stunde nach Columbeira, von Porto sollte man 2 Stunden für die Fahrt berücksichtigen. Derzeit gibt es aus vielen deutschen Städten Direktflüge. Die Preise variieren zwischen 90,- und 250,- EUR. Früh buchen lohnt sich!

Den Transfer können wir für Dich organisieren. Ein Taxi kostet one way 80,- EUR (max. 4 Personen) bzw. 125,- EUR (max. 8 Personen). Vom Flughafen in Lissabon kannst Du auch recht einfach mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen. Infos zu den Busverbindungen lassen wir Dir gerne zukommen.

Wenn Du flexibel sein möchtest und gerne auf eigene Faust die Strände und Spots in der Umgebung erkundest, empfehlen wir Dir einen Mietwagen. Es gibt viele günstige Anbieter, deren Verleihstationen sich direkt am Flughafen befinden. Auch hier gilt, früh buchen lohnt sich!

