

Yoga & Nature
RETREAT AUF AZOREN
(SAO MIGUEL)



11.-17.02. & 18. - 24.02.2024

Entspannung, Natur und Harmonie
im Santa Barbara Eco Beach Resort!

Namasté Ihr Lieben!

Mein Azoren Retreat wird Realität und ich lade dich herzlich ein, dabei zu sein. Das Santa Barbara Eco Beach Resort ist eine wunderbare Entdeckung.

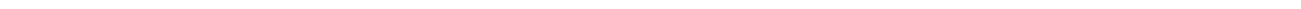
Die Vorfreude, die Magie der Azoren gemeinsam mit dir zu erleben, ist unbeschreiblich. Lass uns eine Zeit voller Entspannung, Erholung und innerem Wachstum genießen. Freue mich auf diese besondere Reise mit dir!

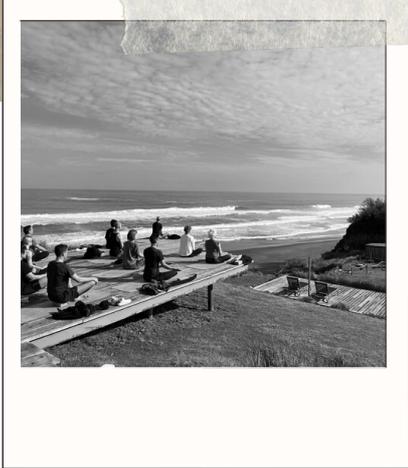
SANTA BARBARA ECO BEACH RESORT – HIGHLIGHTS

1. Die Lage **direkt am Ozean** mit einem wunderschönen, langen und **einsamen Strand** ist einfach traumhaft.
2. Das Resort legt großen Wert auf **Nachhaltigkeit!** Es wurde mit natürlichen Materialien erbaut, besitzt eine **eigene Farm** und vermeidet den Einsatz von Plastik.
3. Die Lage des Resorts ist ideal und **gut erreichbar**, sodass wir alle Ausflüge innerhalb von weniger als einer Stunde erreichen können.

ich möchte Dir ans Herz legen, einen Blick auf die Webseite des Santa Barbara Eco Beach Resorts zu werfen. Dort findest Du weitere Bilder und Informationen, die Dir einen noch besseren Eindruck von der Schönheit und Einzigartigkeit dieses Ortes vermitteln können.

www.santabarbaraazores.com





AZOREN
SANTA BARBARA
ECO BEACH
RESORT





PREISE

GARDEN VILLA

- 02 Personen |
 - 01 Doppelbetten oder 02 Einzelbetten
 - 6 Nächte
- €830 P.P**

BLUE & GREEN STUDIO

- 02 Personen | 01 Doppelbett
 - 6 Nächte
 - direkten Zugang zu Pool
- €935 P.P**

GARDEN VILLA

- 01 Person |
 - 6 Nächte
- €1160 P.P**

BLUE & GREEN STUDIO

- 01 Person |
 - 6 Nächte
 - direkten Zugang zu Pool
- €1370 P.P**

BLUE & GREEN VILLA

- 01 Person |
 - 6 Nächte
- €1310 P.P**

Flexibel planen, entspannt bleiben:

Du kannst zusätzliche Nächte im Hotel buchen, wenn du früher anreisen oder später abreisen möchtest. Hier sind die Preise pro Nacht:

Garden Villa: 160€
Blue & Green Villa: 185€
Studio: 195€



Was ist inklusive?

- ✓ 6 Übernachtungen
- ✓ Frühstück
- ✓ Yoga
- ✓ Meditation
- ✓ Ausflug zu den heißen Quellen
- ✓ Außenschwimmbad
- ✓ Kostenloses WLAN
- ✓ Entspannungsbereich mit Jacuzzi und Fitnessgeräten

Bitte beachte, dass **Flug, Mietwagen und Abendessen** nicht im Preis enthalten sind und **separat gebucht** bzw. bezahlt werden müssen.

VERPFLEGUNG

- Frühstück nach der Yoga-Einheit von 9:30-11:00 Uhr
 - Abendessen im Hotel nach der Yoga-Einheit von 19:30-22:00 Uhr (extra Kosten)
 - Im Hotel wird ein 3-Gänge-Menü für 45€ angeboten, alternativ können einzelne Gerichte von 12-30€ pro Gang bestellt werden.
 - Wir haben auch die Möglichkeit, weitere Restaurants zu erkunden. Der Vorteil ist, dass es günstiger ist als im Hotel, aber der Nachteil ist, dass man dazu mit dem Auto fahren muss.
 - Die Villen sind mit einer kleinen Küche ausgestattet, sodass Du die Möglichkeit hast, Dein Essen selbst zuzubereiten.
-



TIPPS

Entdecke die atemberaubende Schönheit der Azoren und verbinde unser Retreat mit aufregenden **Städte-Trips** nach Lissabon und Porto!

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass die Kombination aus unserem Retreat und den Erkundungen in Lissabon oder Porto einfach unvergesslich ist. **Lissabon** beeindruckt mit seinen bunten Straßen, historischen Sehenswürdigkeiten und einer unglaublichen kulinarischen Vielfalt. In **Porto** kannst Du die malerische Altstadt erkunden, berühmte Portwein-Kellereien besichtigen und den atemberaubenden Blick auf den Fluss Douro genießen.

Für deine **Anreise nach Ponta Delgada**, Portugal, hast Du eine Auswahl an verschiedenen Fluggesellschaften, wie z.B. Lufthansa oder Tap Airline. Prüfe die aktuellen Flugverbindungen und wähle die Option, die am besten zu deinen Bedürfnissen passt, um deine Reise zu den Azoren reibungslos zu gestalten.



YOGA

Ich freue mich darauf, jeden Tag 1 bis 2 Yoga-Sessions für uns zu planen. Abhängig von unseren zusätzlichen Erlebnissen werde ich die Yoga-Praxis individuell anpassen. Wir werden eine breite Palette von **FaceSpine Yoga** und **Meditation** bis hin zu **Yin Yoga** und **Inside Flow** erleben. Am besten praktizieren wir morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Abendessen.

YOGAPLAN

Sonntag:

- 18:00 Uhr: Welcome Yoga Session

Montag bis Freitag:

- 8:00-9:30 Uhr: Morgen-Yoga & Meditation
- 17:30-19:00 Uhr: Yoga-Flow, Yin-Yoga, FaceSpine-Yoga (auf Wunsch Inside Flow)

Mittwochabend:

- Yoga Frei

Samstag:

- 8:00-9:30 Uhr: Meditation & Sharing Circle

Bitte beachte, dass die Azoren eine Zeitverschiebung von 2 Stunden haben.

MIETWAGEN UND ANREISE ZUM HOTEL

Es wäre toll, wenn wir gemeinsam 2-3 Autos hätten. Ich werde einen Mietwagen buchen, und wir können uns absprechen, wer ebenfalls unabhängig sein möchte und einen Mietwagen bucht, um **Fahrgemeinschaften** zu bilden und die **Kosten** zu **teilen**. Alternativ besteht auch die Möglichkeit, mit dem Taxi zum Resort zu fahren.

Es ist mir ein Anliegen, Dir einige **wundervolle Orte** zu zeigen, die größtenteils **nur** mit dem **Auto** erreichbar sind. Lasst uns gemeinsam die **Freiheit** der Mobilität genießen und diese abgelegenen Schätze erkunden!



WICHTIGE INFORMATIONEN

- Check-in: Ab 15:00 Uhr / Check-out: Bis 12:00 Uhr.
 - Stornierungs- und Zahlungsbedingungen:
 - Bei Stornierungen, die weniger als 90 Tage vor dem Anreisedatum erfolgen, wird eine Gebühr in Höhe von 50% des gesamten Buchungsbetrags erhoben.
 - Bei Stornierungen, die weniger als 30 Tage vor dem Anreisedatum erfolgen, wird der gesamte Buchungsbetrag fällig.
-

AUSFLÜGE

- **Reiten** (35-70€, abhängig von der Dauer) - Obwohl ich selbst keinerlei Erfahrung mit Pferden hatte, habe ich es sehr genossen.
- **Surfen** (abhängig von den Wetterbedingungen) - Als ich im Dezember dort war, war es aufgrund des stürmischen Wetters nicht möglich. Wir müssen die Bedingungen mit der Natur abstimmen, um festzustellen, ob es überhaupt möglich ist.
- **Walbeobachtung** (60-80€) - Eine einzigartige Gelegenheit, diese majestätischen Meeresbewohner zu erleben.
- **Natürliches Ozeanbad mit heißen Quellen** - Ein erfrischendes und gleichzeitig wohltuendes Erlebnis.
- **Wandern zu Seen und Wasserfällen** - Entdecke die faszinierende Natur mit Duen atemberaubenden Seen und Wasserfällen.

Gerne können wir **gemeinsam entscheiden**, welche Ausflüge wir unternehmen möchten und diese dann je nach Wetterlage über die Woche verteilen. Alles ist freiwillig - nichts muss, alles darf. Ich habe auf Instagram Highlights erstellt, in denen alle Ausflüge zu finden sind. Auf Wunsch kann ich auch gerne Bilder und Videos per WhatsApp senden.

ANMELDUNG

Für alle, die sich für dieses wundervolle Retreat auf den Azoren **anmelden** möchten, schreibt mir bitte eine **E-Mail an yoga-palais@web.de**. Ich freue mich darauf, von Dir zu hören und Dich bei der Anmeldung zu unterstützen. Lasst uns gemeinsam diese einzigartige Reise antreten und unvergessliche Momente auf den Azoren erleben. Namasté!

ICH FREUE MICH AUF DICH!



ANNA
GRAEFENHAN



YOGA-PALAIS@WEB.DE
@YOGAPALAIS

