



Yoga, Biken und Meer in Colares, Portugal 2. Juni – 8. Juni 2018

Leitungsteam



Ladina Britt
Yogalehrerin
Yoga Schweiz & EYU

Ich liebe die Kombination von fließenden und statischen Übungen – Weichheit und Kraft und tiefen Dehnungen. Yoga bedeutet für mich nebst wohltuenden Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) auch Bewusstseins- und Erweiterung – Yoga ist ein wunderbarer Weg, sein Potential zu entfalten und sich und seinem Umfeld etwas Gutes zu tun!



Betina Siegle-Antunes
Kinesiologin DGAK
Tourismusfachfrau

Ich begleite Menschen gerne ein Stück auf ihrer Reise näher zu sich selbst. Dabei arbeite ich mit Elementen aus der Kinesiologie sowie energetischer Körperarbeit und lasse mich intuitiv auf mein Gegenüber ein. In Portugal, meiner zweiten Heimat, organisiere ich diverse Themenwochen und Retreats.



Beat Siegle
Dipl. Mountainbikeguide, Inhaber *BSM-Experience*

Meine Passion ist das Mountainbiken. Als Bikeguide bin ich regelmässig mit Gruppen unterwegs, vorwiegend in den Alpen. Aus familiären Gründen weile ich seit einigen Jahren öfters in Portugal, wo ich auch touristisch weniger bekannte Gebiete bereist habe. Das Land der Seefahrer und Entdecker verfügt in Bezug auf Mountainbiketouren noch über grosses, ungenutztes Potential. Mit einem kleinen und feinen Nischenangebot möchte ich es interessierten Bikern ermöglichen, Portugal auf eine andere Art kennen zu lernen.

Wohnen/Umgebung

Wir wohnen in der gemütlichen Star Pine Lodge (www.starpinelodge.com), in Gehdistanz zu mehreren wunderschönen Stränden, Restaurants und malerischen Dörfern. Es gibt einen Garten mit Pool, gemütliche Innen- und Aussenräume, welche zum verweilen und entspannen einladen sowie eine Gemeinschaftsküche und Grill zur freien Benützung.

Das historische Städtchen Sintra, einstige Sommerresidenz der portugiesischen Königsfamilie, bekannt vor allem durch seine zum Teil jahrhundertealten Paläste, befindet sich in rund 10km Entfernung. Bei einer Wanderung zum Cabo da Roca entlang der Atlantikküste, beim Bummel durch eines der malerischen Dörfer oder beim Besuch einer der prächtigen Paläste und Schlösser und deren Gärten dürfen wir den Moment geniessen und bewusst erleben.

Kosten pro Person

Bei Reservation des Yoga/Kinesiologie Package inbegriffen: 6 Übernachtungen im gewählten Zimmer inkl. Frühstück, Lunchpaket, täglich morgens und abends Yogalektion sowie eine Behandlung in Kinesiologie/Energetischer Körperarbeit

Bei Reservation des Mountainbike Package inbegriffen: 6 Übernachtungen im gewählten Zimmer inkl. Frühstück, Lunchpaket, zwei geführte Bike Touren, zwei self guided GPS Bike Touren.

Doppelzimmer mit Etagenbad/WC	CHF	790.00
Doppelzimmer mit eigenem Bad/WC	CHF	840.00
Einzelzimmer mit Etagenbad/WC	CHF	990.00
Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenützung	CHF	325.00

Anreise

Individuelle Anreise mit dem Flugzeug nach Lissabon. Verschiedene Fluggesellschaften bieten täglich mehrere Direktflüge an. Von Lissabon nach Sintra fahren stündlich mehrere Züge, die Fahrt dauert rund 40 Min.

Ein Taxi oder Shuttle Bus Transfer vom Flughafen in die Lodge kann organisiert werden. Vom Bahnhof in Sintra offeriert die Lodge einen kostenlosen Abholdienst.

Verlängern Sie den Aufenthalt mit ein paar Tagen am Meer oder reisen Sie früher an und erkunden Sie Lissabon – es lohnt sich!

Programm für Teilnehmer mit Package Yoga/Kinesiologie

Samstag

Individuelle Anreise nach Colares, Sintra, Bezug des Zimmers in der Star Pine Lodge. Empfang durch das Leitungsteam, individuelles Abendessen, Tagesabschluss mit einer Yoga Nidra Lektion.

Sonntag bis Donnerstag

Vor dem Frühstück sanft aktivierende Yoga Lektion - eine Kombination aus weichen, fließenden und kräftigenden Übungen, Atemübungen sowie stiller Meditation und Schlussentspannung schenkt Ihnen Energie für den Tag.

Nach dem grosszügigen Frühstück Zeit zur freien Verfügung. Gönnen Sie sich eine entspannende Behandlung in Kinesiologie/energetischer Körperarbeit oder nutzen Sie die Zeit um eines der vielfältigen Freizeitangebote zu nutzen. Oder aber lassen Sie einfach nur die Seele baumeln und lauschen dem Meeresrauschen.

Vor dem Abendessen beruhigende und entspannende Yogasequenzen mit tieferen Dehnungen, Atemübungen und längerer Schlussentspannung.

Die Abendessen können in einem der umliegenden Restaurants genossen werden. In der Lodge stehen auch eine Gemeinschaftsküche sowie ein Grill zur Verfügung.

An zwei Abenden folgt nach dem Abendessen eine Yoga Nidra Lektion.

Freitag

Frühstück und individuelle Rückreise bzw. Ferien Verlängerung in Portugal

Programm für die Teilnehmer mit Package Mountainbike

Samstag

Individuelle Anreise nach Colares, Sintra, Bezug des Zimmers in der Star Pine Lodge. Empfang durch das Leitungsteam, individuelles Abendessen, Tagesabschluss mit einer Yoga Nidra Lektion.

Sonntag bis Donnerstag

Nach dem ausgiebigen Frühstücksbüffet finden an zwei Tagen geführte Biketouren statt. An weiteren zwei Tagen finden "self guided" Touren statt, bei denen Sie GPS Daten erhalten.

Im grünen, vom Mikroklima verwöhnten Sintra entdecken Sie gemeinsam rassige, flowige Trails, aber auch gemütliche Aufstiege auf Feldwegen. In regenwaldartiger Atmosphäre bieten sich spektakuläre Aussichten auf den Atlantik, auf Schlösser und Burgen sowie auf Cascais und Lissabon.

Es steht zudem viel Zeit zur Verfügung um um eines der vielfältigen Freizeitangebote zu nutzen. Oder aber lassen Sie einfach nur die Seele baumeln und lauschen dem Meeresrauschen.

Die Abendessen können in einem der umliegenden Restaurants genossen werden. In der Lodge stehen auch eine Gemeinschaftsküche sowie ein Grill zur Verfügung.

Freitag

Frühstück und individuelle Rückreise bzw. Ferien Verlängerung in Portugal

Mögliche Freizeitaktivitäten (nähere Infos auf Anfrage)

- Geführte Biketour mit Schweizer Mountainbike Guide (optional buchbar für Yoga Teilnehmer)
- Organisation von Transfers zu kulturellen Sehenswürdigkeiten
- Fahrt mit dem historischen Tram nach Sintra
- Surfkurs (Wellenreiten) an der Praia Grande oder Praia do Magoito
- Organisierte Halbtageswanderung
- Organisierte Weingustation

Kontakt für weitere Informationen sowie Anmeldung

Betina Siegle-Antunes: b.siegle-antunes@gmx.ch, Tel +351 910 642 148, www.portugal-erlebnis.ch

Kontakt für Informationen zur Yoga Praxis

Ladina Britt, mail@sihlsee yoga.ch, Tel +41 79 693 52 44, www.sihlsee yoga.ch

Kontakt für Informationen zum Biken

Beat Siegle, info@mountainbike-portugal.ch, Tel +41 79 217 73 88, www.mountainbike-portugal.ch

Anmeldung zur Yoga, Biken & Meer Woche in Colares Portugal, 2. bis 8. Juni 2018

Anmeldung

Anmeldung schriftlich mit Formular bis spätestens 20. Februar 2018 an
b.siegle-antunes@gmx.ch

Anzahlung

Anzahlung von CHF 550.00 nach Zustellung der definitiven Reisebestätigung

Restzahlung

bis spätestens 1 Monat vor Reiseantritt

Annullationsbedingungen

Bei einem Rücktritt vom Vertrag schuldet der Teilnehmer der Veranstalterin folgende Beträge:

- Ab Anmeldung bis zur definitiven Reisebestätigung: CHF 60.00 Bearbeitungsgebühr.
- Ab definitiver Reisebestätigung bis 61 Tage vor Reiseantritt: 75 % des Totalbetrags gemäss Reservationsbestätigung
- 60 – 0 Tage vor Reiseantritt: 100 % des Totalbetrags.

Massgebend zur Berechnung der Annullierungskosten ist das Eintreffen der Annullierung bei der Veranstalterin.

Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationskostenversicherung

Anmeldeformular (bitte per Email an b.siegle-antunes@gmx.ch)

Name / Vorname _____

Geburtsdatum _____

Adresse _____

Telefon _____

Gewünschtes Zimmer _____

- ich habe die Annullationsbedingungen gelesen und melde mich verbindlich für die Yoga, Biken & Meer Woche in Portugal an, 2. bis 8. Juni 2018
- Ich verfüge über eine Annullationskostenversicherung

Jeder Teilnehmer nimmt in eigener Verantwortung teil und ist Teilnehmer für sein gesundheitliches Wohl selbstverantwortlich. Eine Haftung für Sach- und Personenschäden besteht nicht.

Dem stimme ich zu

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____