



Yoga und Meer in Colares, Portugal 15. - 22. September 2018

Leitungsteam



Michela Montalbetti
Yogalehrerin E-RYT500



Betina Siegle-Antunes
Kinesiologin DGAK
Tourismusfachfrau

Yoga ist für mich eine intelligente und subtile Art um das Gleichgewicht, die Ruhe und die Verbundenheit, jeden Tag auf der Matte und in anderen Bereichen meines Lebens, zu finden. Yoga mit anderen zu teilen die schönste Art jedem auf seinem Weg etwas mitzugeben.

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.

Wohnen/Umgebung

Wir wohnen in der gemütlichen Star Pine Lodge (www.starpinelodge.com), in Gehdistanz zu mehreren wunderschönen Stränden, Restaurants und malerischen Dörfern. Die Lodge ist für unsere Gruppe exklusiv reserviert. 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 mindestens 10 Teilnehmern)

Für 7 Übernachtungen im gewählten Zimmer inkl. Frühstück, Lunchpaket sowie zwei Abendessen, täglich morgens und abends Yogalektion sowie eine Behandlung in Kinesiologie/Energetischer Körperarbeit

| | |
|---------------------------------|--------------|
| Doppelzimmer mit Etagenbad/WC | EUR 1'036.00 |
| Doppelzimmer mit eigenem Bad/WC | EUR 1'121.00 |
| Einzelzimmer mit Etagenbad/WC | EUR 1'336.00 |

Anreise

Individuelle Anreise mit dem Flugzeug nach Lissabon. Verschiedene Fluggesellschaften bieten täglich mehrere Direktflüge an. Preise ab CHF 187.00 (ebookers.ch, Stand Nov 17). 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

Samstag

Individuelle Anreise nach Colares, Sintra, Bezug des Zimmers in der Star Pine Lodge. Erste Yoga Lektion mit Michela (Hatha Flow) anschliessend gemeinsames Abendessen in der Lodge.

Sonntag bis Donnerstag

Vor dem Frühstück: Hatha Flow Yoga Lektion. Wir fliessen durch ausgeglichene, stärkende Yoga Posen-Sequenzen die uns helfen in den Tag einzutauchen. Körper und Geist werden wach und present. Während der Woche wird Michela die Sequenzen so aufbauen, dass täglich ein Element mehr dazu kommt und Sie die Variante finden, welche für Sie stimmig ist.

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 geniessen wir eine Yin Yoga Lektion. Im Gegensatz zum kräftigeren Yoga Stil, fokussieren wir uns während der Yin Yoga Stunden auf längeres Halten, Posen die am Boden und mit Hilfsmitteln durchgeführt werden und lange regenerative Entspannung mit tiefer Atmung. Die ideale Art um den Tag zu verabschieden und regeneriert in den Abend zu gehen.

Am Ankunftstag sowie am Abend vor der Abreise werden wir in der Lodge mit einem 3gängigen vegetarischen Abendessen verwöhnt. Die restlichen Abendessen können in einem der umliegenden Restaurants genossen werden. In der Lodge stehen auch eine Gemeinschaftsküche sowie ein Grill zur Verfügung.

Samstag

Hatha Flow Yoga Lektion und Frühstück - danach individuelle Rückreise bzw. Ferien Verlängerung

Mögliche Freizeitaktivitäten (nähere Infos auf Anfrage)

- Auf Wunsch kann ein Surfkurs/Surf Schnupperlektion organisiert oder für geübte Wellenreiter können wir im voraus die Miete der Surfausrüstung organisieren.
- Die Region bietet auch für Kletterfans Möglichkeiten auf allen Levels – mehr Infos auf Anfrage
- Organisation von Transfers zu kulturellen Sehenswürdigkeiten
- Fahrt mit dem historischen Tram nach Sintra
- Organisierte Halbtageswanderung

Kontakt für weitere Informationen sowie Anmeldung

Betina Siegle-Antunes: info@portugal-erlebnis.ch Tel +351 910 642 148, www.portugal-erlebnis.ch

Kontakt für Informationen zum Yoga

Michela Montalbetti, Michela Montalbetti, , info@yogami.ch, Tel +41 79 103 74 43, www.yogami.ch

Anmeldung zur Yoga & Meer Woche in Colares Portugal
15. - 22. September 2018

Anmeldung

Anmeldung schriftlich mit Formular an info@portugal-erlebnis.ch

Mindestteilnehmerzahl

Die Durchführung der Yoga & Meer Woche ist ab 10 TeilnehmerInnen garantiert.
Bei weniger Teilnehmern kann ein Kleingruppenzuschlag erhoben werden.

Anzahlung

Anzahlung von EUR 550.00 nach Zustellung der definitiven Reisebestätigung (sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist bzw. eine Kleingruppe mit entsprechendem Zuschlag)

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: EUR 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 info@portugal-erlebnis.ch)

Name / Vorname _____

Geburtsdatum _____

Adresse _____

Telefon _____

Gewünschtes Zimmer _____

- Ich wünsche Zusatzinformationen zur Option Surfkurs
- Ich wünsche Zusatzinformationen zum Klettern
- ich habe die Annullationsbedingungen gelesen und melde ich mich verbindlich für die Yoga & Meer Woche in Portugal an, 15. - 22. September 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: _____