

Yoga-Retreats 2025:

„Yoga und mentale Gesundheit“ mit Kathi und Robert am Atlantik in Portugal

3 Termine für 2025:

Seminarwoche I: 26.04.25 – 03.05.25

Seminarwoche II: 03.05.25 – 10.05.25

Seminarwoche III: 04.10.25 – 11.10.25

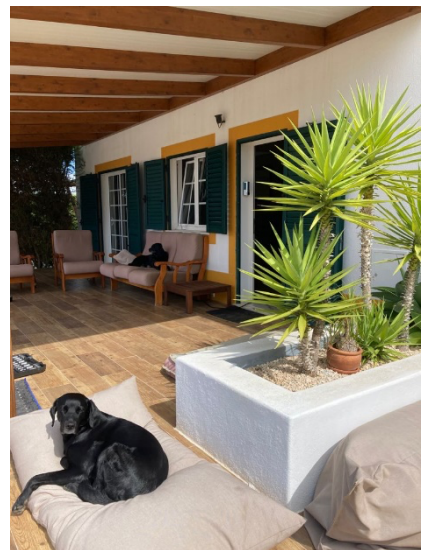
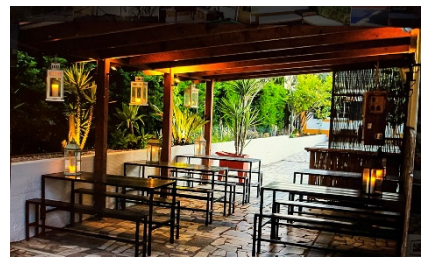
An diesem traumhaften Ort in beindruckender Schönheit der Natur und ohne Massentourismus kannst Du mit uns für 7 Tage Kraft tanken, Dich auf allen Ebenen stärken, ins Loslassen kommen, genießen und durchatmen.

Täglich (außer am Abreisetag) gibt es mit uns eine 90-minütige Yogapraxis am Morgen, danach gemeinsames Frühstück/ Brunch mit liebevoll zusammengestelltem Buffet das keine Wünsche offen lässt. Nach dieser Pause gehen wir in unsere Seminarteile, die Vorträge zu verschiedenen Themen zur mentalen Gesundheit bereithalten, auch Selbsterfahrung, Reflektionen, Arbeit in Gruppen und gemeinsamen Austausch zu wertvollen Themen des erfüllten und gesunden Lebens (insgesamt 30 Stunden Unterricht in 6 Tagen).

An den Nachmittagen (frei ab ca. 14Uhr) gibt es zusätzlich Angebote und/ oder viele Tipps von uns zu Ausflügen wie beeindruckende Strände im Westen, Sagres, Klippenwanderung, Bummeln in Lagos, Empfehlungen für die schönsten Buchten in der Nähe und vieles mehr.

Am Mittwochabend werden wir gemeinsam ein portugiesisches Restaurant mit umwerfendem Meerblick besuchen, wenn gewünscht.

Unsere Location ist das liebevoll geführte „Deluxe Surfhouse“ zum Sofort-Wohlfühlen und Genießen, 300m von der Steilküste entfernt und etwa 20 Minuten Fußweg ins nächste kleine Dorf am Meer



(Burgau) mit wundervoller Bucht und ein paar Cafés und Bars mit lässiger Atmosphäre. Dort finden auch alle Abendessen statt, wir essen immer draußen, die beiden Inhaber*innen Annika und Marc kochen täglich frisch für uns sehr leckeres Essen. Alles sind Angebote, jede*r hat die Möglichkeit zur Teilnahme oder kann auch frei entscheiden, was dran ist. Die wertschätzende Gemeinschaft trägt die Erfahrungen dieser Woche.

Anreise: Samstag

ab 9.00 Uhr ist das Ankommen im Deluxe Surfhouse möglich, Zimmer sind ab ca. 14 Uhr beziehbar
Abreise: Samstag bis ca. 11Uhr

Der Seminarort und die Umgebung

Das Deluxe Surfhouse Algarve befindet sich an der Südküste der Algarve, 10km westlich von Lagos zwischen den Orten Luz und Burgau, ca. 350m von den Klippen entfernt.

Das große Grundstück besteht aus liebevoll und modern ausgestatteten Gästehäusern, einem separaten Küchenhaus, einem großen Pool, einem Tennisplatz und jeder Menge Chillmöglichkeiten wie Hängematten, Liegestühlen und vielen kleinen Sitzecken.

Zu Fuß über die Klippen brauchst du etwa 10 Minuten, dabei hast du einen atemberaubenden Blick über die gesamte Steilküste. Dieser Weg führt über die gesamte Küste der Algarve und eignet sich sehr gut zum Joggen oder Spaziergehen, aber auch für romantische Sonnenuntergänge.

Wir haben sehr viele Tipps für euch bereit, die herrliche Natur und traumhaften Buchten der Umgebung zu erkunden.

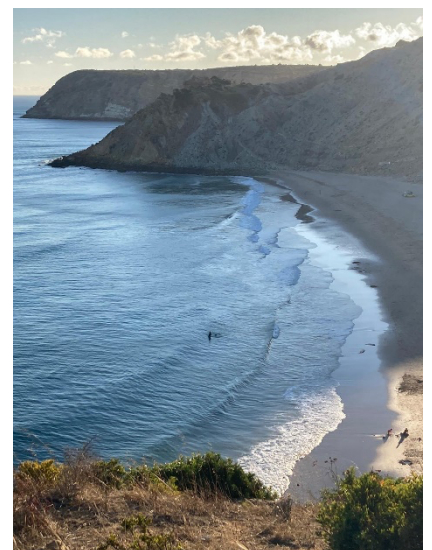
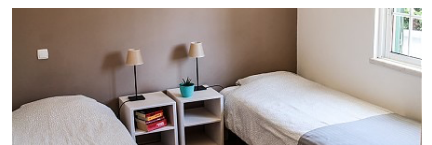
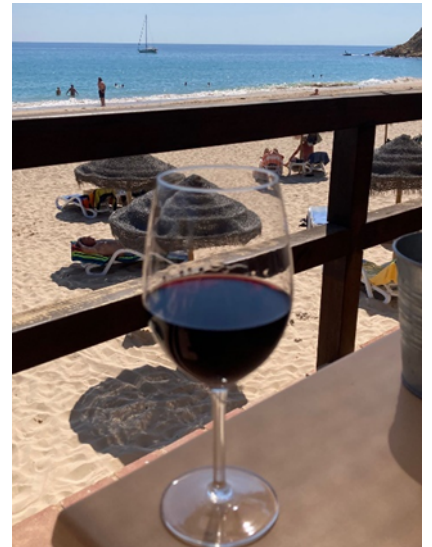
Mit den campeigenen Fahrrädern bist du in 5 Minuten im kleinen Fischerdorf Burgau „nebenan“. Dort gibt es einen schönen Sandstrand, zwei charmante Beachbars und kleinere Lädchen.

Lagos ist ein herrliches Hafenstädtchen mit vielen Cafés und kleinen Restaurants und Geschäften, leicht über Uber-Taxi zu erreichen.

Die Seminarverpflegung

Du wirst im Seminarhaus verwöhnt mit einer qualitativ hochwertigen Küche. Gekocht wird lokal und superfrisch und mit viel Liebe. Für ausschließlich vegetarische oder vegane Ernährung oder bei Allergien spreche uns jederzeit an.

Es gibt ein späteres Frühstück nach der Yogapraxis, vorher bereits Kaffee und Tee und ein ausgiebiges Abendessen (außer am Mittwoch, an diesem Abend könnt ihr die Restaurants der Umgebung kennenlernen).



Am Freitagabend veranstalten unsere Gastgeber ihren legendären Barbecue-Abend. Lass Dich überraschen.

Seminarpreis und -leistungen

Der Seminarpreis von 1580,- Euro für Woche I oder II, 1630€ für Woche III 1630,-€ pro Person, ohne Anreise/ zzgl. Flug, alles andere ist inklusive:

- Seminaranteil (30 Zeitstunden),
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer (zum Teil nutzen Zweibettzimmer bzw. Doppelzimmer ein Bad gemeinsam, max. 4 Personen für ein Badezimmer)
- Halbpension (7-mal Frühstück, 6-mal Abendessen)

Anzahlung: 50% unmittelbar nach Anmeldung, um die Anmeldung verbindlich zu machen. (Ratenzahlung ist möglich, spreche uns gerne an).

Restzahlung: bis 1.3.25 bzw. 1.8.25

Bildungsurlaub

Die Beantragung von Bildungsurlaub für dieses Seminar ist möglich. Unter dem vom Bildungsministerium ins Leben gerufenen Angebot für 5 Urlaubstage für Fortbildung zusätzlich zu Deinen regulären Urlaubstagen jährlich kannst Du dieses Seminar nutzen (5 Tage schlauer) und hast sogar einen Anspruch darauf (das Seminar muss dafür nichts mit Deinem Grundberuf an sich zu tun haben). Schau auch gern unter: <https://www.bildungsfreistellung.de>. Frage uns gern für Details.

Anreise

Auf der Website vom Deluxe Surfhouse findest Du alle wesentlichen Informationen rund um die Anreise unter: <https://www.deluxe-surfhouse.com/anfahrt-surfcamp-portugal/>

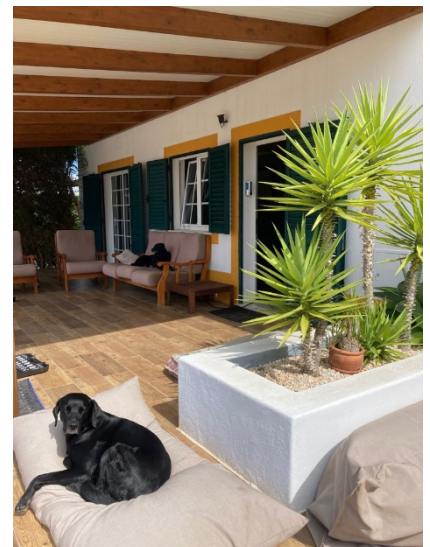
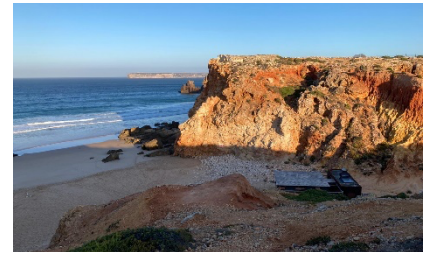
Kurz folgende Informationen zusammengefasst:

Der nächstgelegene Flughafen in der Umgebung von Lagos ist Faro (FAO) in 63.2 km Entfernung. Ein weiterer Flughafen in der Nähe ist Lissabon (LIS) 189.7 km entfernt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Transfer vom Flughafen zu organisieren. Mietwagen gibt es in dieser Jahreszeit ab ca. 25 Euro am Tag, da könnten wir auch vermitteln, dass ihr euch jeweils zusammenfindet (wir dachten an eine WhatsApp-Gruppe).

Vom Flughafen mit Bus und Bahn

Aus FARO kommst Du am einfachsten mit dem Zug oder mit dem Flughafenbus direkt nach Lagos.



Aus LISSABON kommend

Aus Lissabon kommst Du am günstigsten mit dem Reisebus nach Lagos.

Abholen aus Lagos

Ansonsten besteht die Möglichkeit für ca. 12,-€ mit dem Taxi zur Unterkunft zu kommen.

Fragen?

Du kannst Dich gern telefonisch, per mail oder per WhatsApp direkt an uns wenden:

Maisha - Yogastudio & Akademie: Kathi und Robert Bock:

info@maisha-jena.de

Tel. 03641/297906 oder 0176/21753107

Wir lieben diesen besonderen Ort und diese intensiven Zeiten mit „guten“ Menschen zu sein und euch in Ruhe und Entwicklung und Klarheit zu unterstützen - eingebettet in die so wertvollen ganzheitlichen Themen des Yoga zum erfüllten Leben.

Wir freuen uns auf euch.

