

# Portugal Yoga Retreat Auffahrt 2017 mit Dina De Paola und Marcela Vigo

Yoga Retreat im Ecoresort Casa Vale da Lama, Lagos/Portugal  
Samstag, 20. Mai – Samstag, 27. Mai 2017  
Natur. Sein. Ruhe. Kraft

MALAYOGA



# Portugal Yoga Retreat Auffahrt 2017

Samstag, 20. Mai 17.30 Uhr bis Samstag, 27. Mai 2017 12.30 Uhr

Unser Retreat in der Algarve findet im Vale da Lama statt. Wir haben einen natürlichen Rückzugsort gefunden, so kraftvoll, um in die Natur, Bewegung und Stille einzutauchen. Ein Retreat für alle, die ihre Yogapraxis vertiefen möchten, ein natürliches Umfeld suchen und die Hektik des Alltags für eine Zeit hinter sich lassen und sich wieder mit der freudvollen inneren und äusseren Natur verbinden möchten.

Täglich finden zwei Yogaeinheiten statt. Die Vinyasa Yoga Praxis am Vormittag bringt Vitalität und Stärke. Die regenerierende und lösende Yin Yoga Praxis am Nachmittag führt dich in die tiefen Schichten deines Körpers und erhöht deine Achtsamkeit. Dazwischen gibt es viel Zeit für dich: Wandern, am Salzwasser Pool liegen, in der Hängematte ein Buch lesen oder vielleicht magst du mal eine Surf-Lektion am nahegelegenen Strand besuchen. Verbringe unvergessliche Tage, lasse dich tragen, mitten in der Natur, um wieder frei durchzuatmen und mit innerer Stärke entspannt in den Alltag zurückzukehren.

## SEMINARHAUS

Die Anlage befindet sich in der westlichen Algarve auf einem Grundstück von über 43 Hektar Land zwischen Lagos und Portimo. Vale da Lama ist ein Eco Retreat Center, in welchem die Natur und ihre Bedürfnisse an erster Stelle stehen. Das Retreat Center ist eine Oase, um den Geist schweifen zu lassen und zu entspannen. Alle Mahlzeiten werden liebevoll frisch, biologisch und vegetarisch zubereitet. Alle Zimmer sind grosszügig gestaltet, individuellen Bädern, eigenen Terrassen mit Hängematte und schönem Blick in die grüne Landschaft. Weitere Informationen unter [www.casavaledalama.pt](http://www.casavaledalama.pt).

## PAUSCHALE KURSKOSTEN UND SEMINARHAUS

Dreierzimmer	CHF 1'090.–
Zweierzimmer	CHF 1'160.–
Einzelzimmer	CHF 1'460.–

Die Pauschale versteht sich pro Person und umfasst die Kursgebühr aller Yoga-Einheiten (ca. 5 Std pro Tag), die Unterkunft für sieben Nächte in der entsprechenden Zimmerkategorie, einen Brunch, Obst und Getränke den ganzen Tag sowie ein Abendessen.

Im Preis nicht enthalten sind Flugkosten, Transfer Flughafen zum Retreat Center, Mietauto sowie Ausflüge vor Ort.

## AN- UND RÜCKREISE

Die An- und Rückreise erfolgt individuell. Kursbeginn am Samstag, 20. Mai 2017 um 17.30 Uhr und Kursende am Samstag, 27. Mai 2017 nach dem Brunch. Wir schicken dir alle weiteren Infos zur Buchung und Anreise bei Anmeldung zu.

## FLUGBUCHUNG

Nächster Flughafen: Faro. Es gibt täglich Flüge ab Zürich, Basel und Genf nach Faro. Evtl. mit Zwischenstopp in Lissabon.

## ANMELDUNG

Bitte sende deine Anmeldung an Dina De Paola ([dina@malayoga.ch](mailto:dina@malayoga.ch)) oder an Marcela Vigo ([marcela.vigo@bluewin.ch](mailto:marcela.vigo@bluewin.ch)). Deine Anmeldung ist gültig mit der Anzahlung von CHF 690.–. Die Resizahlung bitte bis 30. April 2017.

Das Kleingedruckte: Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Bis 8 Wochen vor Beginn ist ein Rücktritt möglich, danach werden bei Rücktritt oder Abbruch die ganzen Kosten fällig.

*«Yoga leads to a body that is easeful, a mind that is peaceful, which results in a life that is useful.» Swami Satchidananda*