



Wild & Rooted Retreat

PORTUGAL

Deepen Your Practice

30. August bis 05. September 2026

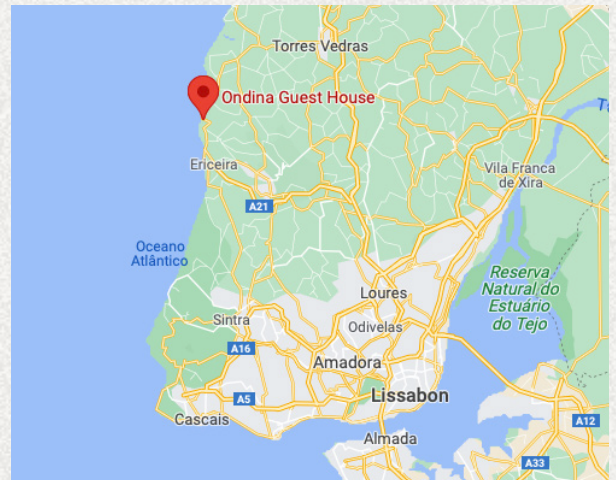
my home retreat

in Kooperation mit dem Ondina Guest House

Der Ort des Retreats

Im versteckten Örtchen **Casais de São Lourenço** wartet das **Ondina Guest House** auf deinen Besuch. Der kleine Ort liegt nur wenige Kilometer entfernt von der beliebten Kleinstadt **Ericeira** im Großraum Lissabon. Die Gegend ist bekannt für ihre wundervollen Küsten und Strände.

Der **Flughafen Lissabon** ist ca. 45 Autominuten vom Ondia Guest House entfernt.



Die Unterkunft



- Nur eine Laufdistanz zum Strand und den Wellen entfernt, im wunderschönen Ondina Guest House in Casais de São Lourenço
- Wunderschönes Yogashala (3 Gehminuten vom Ondina entfernt) mit Blick auf den atlantischen Ozean
- Atemberaubende Klippe zum Meditieren in freier Natur
- Gemütlicher Gemeinschaftsraum mit Kaffeebar und Sitzgelegenheiten
- Kleiner Vorgarten mit Hängematte und Platz zum Entspannen

Die Unterkunft und Zimmer



- Einzelzimmer
- Doppelzimmer mit Doppelbett
- Doppelzimmer mit zwei Einzelbetten
- 3er Zimmer
- 6er Zimmer
- Apartment für 2 Personen (inkl. eigenem Wohnzimmer und Küchenzeile)

Bitte gib gerne bei deiner Buchung mit an, ob du dir mit einer anderen angemeldeten Person das Zimmer teilen möchtest. Falls du alleine reist gibt es die Möglichkeit ein Einzel-, Zweibett-, Dreibett-, oder 6-Bettzimmer zu buchen.



WILD & ROOTED RETREAT

Deepen Your Practice

Inspiziert vom wilden Atlantik und den schroffen Klippen der portugiesischen Küste und unserem Retreatort Ondina, der zu unseren Wurzeln gehört, möchten wir – Luka, Kira und Anna dich dieses Jahr mit dem Wild & Rooted Retreat zu einer Reise in die spannende und vielseitige Welt der Yogapraxis mitnehmen.

Egal ob du Yoga mit all seinen Facetten kennen lernen willst, nach mehr Herausforderung in deiner Praxis suchst oder wieder zurück zu den Basics möchtest: Unser Wild & Rooted Retreat hilft dir dabei, deine Praxis auf den verschiedenen Ebenen Körper, Geist und Seele zu vertiefen und zu stärken, um (wieder) in Verbindung mit dir Selbst zu treten und in deine Balance zu finden.

Wir betrachten die Yoga-Praxis ganzheitlich und vertiefen diese anhand der Atmung, Meditation und Philosophie. Ziel ist es, dass du dich danach sowohl geerdet mit klarer Ausrichtung in deiner Praxis wiederfindest, aber auch inspiriert bist weiterhin Neues zu lernen und täglich zu praktizieren – auf der Matte und auch in deinem Leben.



Unser Programm

Der genaue **Timetable** wird aktuell noch von uns mit ganz **viel Liebe und Sorgfalt** ausgearbeitet, damit wir dir ein tolles und abgerundetes Programm bieten können.

Um dir aber schonmal einen kleinen Einblick zu geben, haben wir hier für dich **beispielhaft** einen Retreattag zusammengestellt:

08:00	Meditation oder Atmung
08:30	Aktivierendes Yoga
10:30	Brunch
12:00	Freizeit / Ausflug / Aktivität
16:30	Beruhigendes Yoga
18:00	Abendessen
20:00	Freizeit / Zusammensein



Optionales Surfen

Mach es zu deinen Surf & Yoga Retreat: Yoga und Wellenreiten ist einfach die perfekte Kombi und du bist inmitten der besten Surf-Spots der Welt.

Optional kannst du eine oder mehrere Surfstunden am weltbekannten Surfspot Ribeira d'Ilhas optional mit der Progress Surf School hinzubuchen. Surfstunden sind für alle Level möglich.

Eine Surfeinheit kostet 45€. Die Surfstunden kannst du direkt vor Ort bei der Progress Surf School in bar bezahlen. Bitte gib bei deiner Anmeldung an, ob und wie viele Surfstunden du buchen möchtest. Deine Anmeldung ist damit verbindlich.





Töpferkurs mit Gaëlle Ceramica

Bei diesem Retreat haben wir ein besonderes Highlight für dich: Wir finden Portugal und Keramik gehören einfach zusammen. Deswegen haben wir Gaëlle mit ihrem kleinen Keramikstudio Gaëlle Ceramica in Ericeira gefragt, ob sie dich in die kreative **Welt des Töpfers** einführt.

Denn auch das Töpfeln und die kreative Arbeit mit deinen Händen ist eine Achtsamkeitspraxis und passt deswegen perfekt in unser mit Liebe kreiertes Retreatprogramm.

Möchtest du den Ton zwischen deinen Fingern spüren und dich einfach mal spielerisch und kreativ ausprobieren? Dann sei dabei und kreierte dir dein eigenes Erinnerungsstück an der Drehscheibe.

Während des 2-stündigen Keramik-Kurses lernst du die **Grundprinzipien des Töpferhandwerks** kennen. Nach dem Workshop kannst du dir 1 Stück auswählen, das gebrannt und glasiert wird.

Wenn du zusätzliche Stücke auswählen möchtest, kannst du dies gegen eine zusätzliche Gebühr von 8 €/Stück tun.

Enthalten im Kurs:

Weißer Ton und Übungston. Benutzung einer Schürze, von Handtüchern und allen Drechselwerkzeugen.

Teil der zwei Stunden sind 15 Minuten Einführungs- und 15 Minuten Aufräumzeit.



Preis für den optionalen Workshop

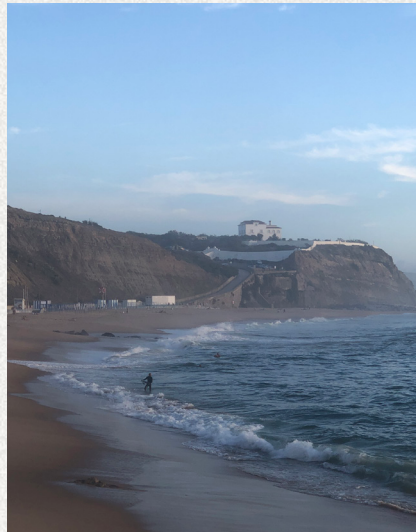
ca. 65 €

(noch in Absprache mit Kooperationspartnerin)

Bezahlung vor Ort

*Bitte gib bei deiner Anmeldung an,
ob du den Kurs bei Gaëlle buchen möchtest.
Deine Anmeldung ist damit verbindlich.*

Ausflugstipps



- Kombiniere dein Retreat mit ein paar Tagen Lissabon davor oder danach: Die Stadt ist wunderschön und es bietet sich an dort auch ein bisschen zu verweilen.
- Besuche die Kleinstadt Ericeira mit ihren wunderschönen Stränden, entspannten portugiesischen Cafés, Flohmärkten, Open Air Bars, Live Musik und Restaurants.
- Genieße Spaziergänge und Wanderungen entlang von schönen Stränden und Klippen.
- Mach eine Tagesausflug nach Sintra zum Palácio Nacional da Pena mit seinen wunderschönen Gärten oder zum westlichsten Punkt Europas (Festland).
- Mach es zu deinen Surf & Yoga Retreat: Yoga und Wellenreiten ist einfach die perfekte Kombi und du bist inmitten der besten Surf-Spots der Welt.



Im Yoga Angebot inklusive

- Tägliche Yogaeinheiten (geeignet für alle: von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene)
- Angeleitete Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)
- Verschiedene Workshops zum Retreat Thema
- Ein vielseitiges Programm, das auch Raum für „me time“ lässt

Im Ondina Guest House Angebot inklusive

- Dein gebuchtes Zimmer im Ondina Guest House
- Wasser und Tee
- köstlicher, gesunder Brunch (für die gesamte Zeit) und Abendessen (4x) // alles vegetarisch/vegan

Optional zubuchbar

- Töpferworkshop an der Drehscheibe mit Gaelle Ceramica
- Surfstunden für alle Level (Progress Surfschool von Big Wave Surferin Joana Andrade)
- Cliff Walk mit Tomé
- Massagen vom Ondina organisiert
- Mittagessen und zusätzliche Abendessen im Ondina möglich

Exklusive

- An- und Abreise sowie Ausflüge sind nicht im Preis enthalten

Preise

Stelle dir deinen Retreatpreis zusammen, in dem du den Preis für das Yoga Angebot mit dem Preis für deine ausgewählte Zimmerkategorie addierst.

Hinweis:

Die „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) tritt nicht als Reiseveranstalter auf, sondern kooperiert lediglich mit der Unterkunft „Ondina Guest House“. Daher gibt es das (my home retreat) Angebot (Yoga-Angebot) und das Angebot der Unterkunft „Ondina Guest House“. Du erhältst zwei einzelne Rechnungen vom jeweiligen Anbieter. Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen von der Unterkunft „Ondina Guest House“ und der „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) sind für die Buchung erforderlich.

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt. Daher empfehlen wir weitere Buchungen, wie beispielsweise einen Flug, um an den Retreatort zu kommen, erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Zudem empfehlen wir dir eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, da wir nicht als Reiseveranstalter auftreten und daher auch nicht für eventuell zusätzlich angefallene Kosten aufkommen, die bei einer Absage des Retreats entstanden sind.

Stornierungsbedingungen:

Der Preis des Yoga Angebots ist nicht erstattungsfähig, es sei denn du findest/wir finden einen Ersatz für deinen Platz. Private oder berufliche Notfälle, Flugausfälle, etc. können von unserer Seite leider nicht berücksichtigt werden.

In diesen Fällen wird kein Geld erstattet, es haftet der/die Teilnehmer/in – wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung. Wir stecken viel Zeit, Liebe und Energie in die Umsetzung und tragen ein gewisses Risiko für unsere Retreats. Daher sind wir auf deine Zuverlässigkeit bei einer Buchung angewiesen.



Deine An- und Abreise

Anreise am 30.08.26 zwischen 15 und 16 Uhr

Das Ondina Guesthouse liegt 30 km nord-westlich von Lissabon entfernt. Lissabon wird von verschiedenen Flughäfen aus Deutschland regelmäßig angeflogen.

Je nachdem was du noch in deiner freien Zeit neben dem Retreat (oder davor und danach) vor hast, lohnt es sich ggf. einen Mietwagen zu buchen.

Vom Flughafen Lissabon kommst du am Besten und unkompliziert mit Uber (hierfür gibt es auch eine Buchungssapp). In der Regel sollte das nicht mehr als 30-40 Euro kosten.

Natürlich kannst du für eine nachhaltigere Anreise auch per Zug nach Lissabon kommen und von dort aus auch mit dem ÖPNV nach Sao Lourenco.

Bitte berücksichtige bei deiner Reiseplanung, dass unser Programm am Anreisetag in der Regel ab 17 Uhr mit einem Welcome Circle und einer Yogastunde beginnt. Sollte eine rechtzeitige Anreise aufgrund der Flugverbindungen nicht möglich sein, informiere uns bitte frühzeitig, damit wir dies gegebenenfalls bei der Erstellung des Timetables berücksichtigen können.

Abreise am 05.09.26 bis circa 11 Uhr

Deine Yogalehrerinnen



Luka

Yoga ist für mich

eine Lebensweise. Yoga bedeutet für mich nicht nur auf der Matte sondern auch im Alltag in mich zu hören und gibt mir Orientierung.

Mein Herz schlägt für

die Verbindung von Handlung und Bewusstsein. Das reicht von kraftvollen Bewegungen, tiefer Dehnung bis zu Umgang mit mir selbst und meiner Umwelt.

In meiner Freizeit findet man mich

am liebsten am Meer, auf einem Brett oder Unterwasser. Wenn das grade nicht geht, dann draußen auf dem Mountainbike, bei einem Kaffee in der Sonne mit Freunden oder natürlich auf meiner Yogamatte.



Anna

Yoga ist für mich

die Möglichkeit Körper und Geist wieder zu verbinden. Dazu schenkt uns der Yoga eine wundervolle Werkzeugkiste aus der wir uns jederzeit und überall bedienen können. Werkzeuge, um zu wachsen, zu entspannen, zu atmen, zu fühlen und zu hören, was gehört werden will. Letztendlich, um auch abseits der Matte im Einklang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Natur leben zu können.

Mein Herz schlägt für

die Mind-Body-Connection, körperorientierte Methoden, um immer wieder in die Balance zu finden, Yoga-Philosophie und Psychologie, kraftvolles Hatha und Vinyasa mit Fokus auf den Atem.

In meiner Freizeit findet man mich

in der Natur und in Bewegung. Am liebsten beim Surfen am Meer, Waldspaziergang, Wandern in den Bergen oder natürlich im Yoga-Shala – gerne auch rund um den Globus.



Kira

Yoga ist für mich

der Schlüssel zu einem tieferen Selbstverständnis und mein Weg um meinem Körper, Geist und meiner Seele Herausforderung, Entwicklung und Entspannung zugleich zu schenken.

Mein Herz schlägt für

aktive Vinyasa Stunden und ruhige Restorative Yoga Einheiten. Ich liebe es Meditationen und Yoga Nidra anzuleiten und habe mehr und mehr die Liebe für das Unterrichten von philosophischen Themen für mich entdeckt.

In meiner Freizeit findet man mich

mit einem Buch in der Hand oder tanzend. Ich reise für mein Leben gerne und bin häufig am Meer zu finden. Wenn ich eine Sache für immer tun könnte, wäre es wahrscheinlich mit meinen Lieblingsmenschen tanzend den Sonnenuntergang bestaunen und anschließend am Lagerfeuer Weisheiten mit anderen Menschen auszutauschen.



Wenn du noch Fragen hast, schreibe uns gerne eine Mail an
team@myhomeretreat.de

oder melde dich via **Instagram** bei uns.

Die Buchung läuft über das Kontaktformular auf
unserer Website.

Wir freuen uns auf dich!

my home retreat

Bilder: Ondina Guest House, Lulka Martin, Anna Schäfer, Kira Lee Kölln