



Yoga Retreat Joyful Being

PORTUGAL

in Kooperation mit der Villa Epicurea

19. bis 24. Mai 2026

my home retreat

Der Ort des Retreats

In der atemberaubenden **Serra da Arrábida** (ca. 1 Fahrstunde südlich vom Flughafen Lissabon), unweit vom Städtchen Sesimbra und neben dem Arrábida Nationalpark, liegt die Eco Lodge **Villa Epicurea** mit ihrem atemberaubenden Blick auf den Atlantik.

Hier können wir den natürlichen Pool, Yoga mit Ausblick auf den Atlantik und die Natur sowie einen Strand (30 Gehminuten entfernt), umgeben von schroffen Klippen, genießen.



Die Unterkunft



- Auf einer Anhöhe gelegen, blickst du von der Villa Epicurea auf den blauen, atlantischen Ozean und die Wälder der Serra da Arrábida.
- Die geschmackvolle Eco Lodge liegt nur ca. 30 Gehminuten (schöner Waldweg) von der Praia da Foz und der Praia das Bicas entfernt. Falls du ein Auto mietest, lädt auch der Nationalpark und dessen schöne Buchten mit kristallblauem Wasser zum Verweilen ein.
- Wir praktizieren gemeinsam im gemütlichen Yogadome mit Blick über den Atlantik und die Serra da Arrábida. Auf der Terrasse können wir Meditieren, Atmen, Journalen oder bereichernde Gespräche führen.
- In deiner freien Zeit, kannst du die Strände erkunden, dich am natürlichen Pool oder in den Lounge Areas und Sonnendecks entspannen und die Natur und die Weite des Ozeans genießen.





JOYFUL BEING

Entdecke die Freude und Leichtigkeit in dir

Inspiziert von Epikurs Philosophie des Gartens wurde das Nature Retreat Haus Villa Epicurea in der Serra d'Arrábida mit Blick auf euer Wohlbefinden konzipiert.

Wie der epikureische Garten, abseits der Stadt, zelebriert diese ruhige, umweltfreundliche Lodge mit atemberaubendem Meerblick die Freude als Grundsatz für eine glückliche und gesunde Lebensweise. Auch die Yogaphilosophie lehrt uns wie wir durch verschiedenste Methoden Freude (Ananda) erlangen können.

Gemeinsam wollen wir mit euch diese Tage nutzen, um die Freude in uns selbst zu entfachen und diese nicht nur im Großen und im Außen, sondern auch spielerisch und leicht in uns zu entdecken. Du bist bereits ein „Joyful Being“ und wir wollen mit dir durch Yoga den Weg von Sat Chit Ananda beschreiten (Sat = Reines Sein, Chit = Reines Bewusstsein, Ananda = Freude & Glück).

Wenn die Yogapraxis ein Ziel hat, dann ist es die Erkenntnis, dass das eigene Selbst im Wesentlichen Sat-Chit-Ananda ist. Durch die Praxis (Meditation, Atemkontrolle, Asana, uvm.) löst sich der Yogi von den begrenzenden Vorstellungen des Geistes und der Identifikation mit dem Körper, um diese innere, ewige Glückseligkeit zu erfahren.



Die Unterkunft



In der Villa Epicurea gibt es verschiedene Zimmer für dich. Die Serenity Suite mit 2 Einzelbetten und einem eigenem Badezimmer, die Courage Suite (Haupthaus) mit drei Einzelbetten und einem gemeinsamen Badezimmer, sowie das Tiny House Garden und Tiny House Sea mit je einem Doppelbett und je 2 Einzelbetten und einem Badezimmer. Bitte gib gerne bei deiner Buchung mit an, ob du dir mit einer anderen Person ein Zimmer teilen möchtest, Falls du alleine reist, kannst du dir mit anderen Personen das Zimmer teilen. Eine Einzelbelegung ist leider nicht möglich.

Alle Zimmer sind gleich bepreist. Es gilt „first come, first serve“ bzgl. der Zimmerverfügbarkeiten.

Die Verpflegung

Wir haben unsere liebe Kollegin und Freundin Tania Riscado, als eure Retreatköchin, mit dabei.

Nachdem Ann-Christin und Kira, Tania 2023 in Montenegro kennengelernt haben, hat Tania in Schweden bei unserem Longevity Retreat für die Teilnehmerinnen Köstlichkeiten gezaubert. Alle waren mehr als begeistert und darum wird Tania dich in der Villa Epicurea mit gesundem und nährreichen Essen verwöhnen und sich mit ganz viel Liebe um dein kulinarisches Wohlfühl sorgen.



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:

08:30	Pre-Yoga-Snack & Tee
09:00	Aktivierendes Yoga
10:30	Brunch
12:00	Freizeit / Ausflug / Aktivität
15:00	Nachmittags-Snack
16:30	Beruhigendes Yoga
18:00	Abendessen
20:00	Freizeit / Zusammensein



Ausflugs- & Freizeittipps

- Erkunde die beiden nahegelegenen Strände und die **Serra d'Arrábida** mit einem Spaziergang.
- Wenn du ein Auto hast oder ihr eine Fahrgemeinschaft bildet, könnt ihr den **Nationalpark**, das süße Städtchen **Sesimbra** erkunden oder zu einer der wunderschönen Buchten, wie **Portinho da Arrábida** oder der **Praia da California** in Sesimbra.
- Gegen einen Aufpreis von 75€ und verbindlicher Anmeldung 10 Tage vorher kannst du dir eine **Massage (Ayurvedisch, Shiatsu oder Klassisch)** über die Villa Epicurea buchen.





Im Yoga Angebot inklusive

- Angeleitete Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen
- Yoga, Embodiment und intuitives Bewegen (geeignet für alle: von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene)
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)
- Integration und Sharing
- Morgendlicher Tee und Snack vor dem Yoga, Brunch, Nachmittags-Snack und köstliches, gesundes Abendessen von unserer Köchin & Foodkünstlerin Tania Riscardo (Vegetarisch/Vegan)
- eine wunderbare Community

Im Villa Epicurea Angebot inklusive

- Dein gebuchtes Zimmer in der wunderschönen Ecolodge Villa Epicurea
- Trinkwasser

Optional zubuchbar

- Bootstour entlang der Buchten und Strände der Serra d'Arrábida: eine Reise durch die Geschichte und Traditionen von Arrábida - 2,5h Boat Trip mit der Möglichkeit im kristallklaren Wasser zu baden und vom Meeresbiologen zu lernen.
Ca. 35 € pro Person, Bitte bei Buchung angeben, ob du Interesse hättest. Wichtig: die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich und eine Mindestteilnehmerzahl muss erreicht werden.

Die Buchung des Ausflugs wird über die Villa Epicurea vermittelt. Die Bezahlung muss durch die Teilnehmenden direkt vor Ort beim Tourveranstalter erfolgen.

- Sauna kann auf Anfrage gegen Aufpreis zugebucht werden.

Exklusive

- An- und Abreise sind nicht im Preis enthalten

Preise

Preis für das Yoga Angebot (my home retreat)	111 € p.P.*
Preis für das Villa Epicurea Angebot	279 € p.P.*
Gesamtpreis	1390 € p.P.

**Falls du die Zusammensetzung der zwei verschiedenen Angebots-Preise besser verstehen möchtest, schreibe uns gerne eine E-Mail an team@myhomeretreat.de*

Hinweis:

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

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen statt. Daher empfehlen wir weitere Buchungen, wie beispielsweise einen Flug, um an den Retreatort zu kommen, erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Wir geben dir Bescheid, sobald wir diesen Punkt erreicht haben.

Zudem empfehlen wir dir eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, da wir nicht als Reiseveranstalter auftreten und daher auch nicht für eventuell zusätzlich anfallende Kosten aufkommen, die bei einer Absage des Retreats oder bei Absage deiner Teilnahme, entstehen könnten.

Wenn du unabhängig davon, ob das Retreat stattfindet oder nicht, an den Ort reisen möchtest, kannst du natürlich auch schon gerne vorher deine Flüge buchen.

Stornierungsbedingungen:

Solltest du nicht am Retreat teilnehmen können, gib uns bitte so früh wie möglich Bescheid. Der Preis des Yogapakets ist ab drei Monaten vor Retreatstart nicht erstattbar, 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.

Für den Preis der Unterkunft gelten die Stornierungsbedingungen der Unterkunft.

Deine An- und Abreise

Anreise am 19.05.2026 zwischen 15 Uhr und 16 Uhr

Die Villa Epicurea liegt ca 50 Minuten vom Flughafen Lissabon (Portugal) entfernt. Lissabon wird von verschiedenen Flughäfen auf Deutschland 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 – es geht aber auch ohne.

Wir organisieren bei unseren Retreats vorab WhatsApp Gruppen für die Teilnehmer*innen. Diese könnt ihr nutzen, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Von Lissabon könnt ihr euch auch für die gemeinsame Anreise mit Taxi, Uber oder Bolt zusammenschließen. Die Unterkunft kann auch helfen einen Shuttle für bis zu 6 Personen zu organisieren. Dieser kostet gesamt meist ca. 175€ und kann preislich untereinander aufgeteilt werden.

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 24.05.2026 bis 11 Uhr



Deine Yogalehrerinnen



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 bedienen können. Werkzeuge, um zu wachsen, zu entspannen, zu atmen, zu fühlen und zu hören, was gehört werden will.

Mein Herz schlägt für

die Mind-Body-Connection, körperorientierte Methoden, um immer wieder in die Balance zu finden, Yoga-Philosophie & 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 Weg um meinem Körper, Geist und meiner Seele Herausforderung, Wachstum und Entspannung zugleich zu schenken.

Mein Herz schlägt für

aktive Vinyasa Stunden und ruhige Restorative Yoga Einheiten. Ich liebe es, für Menschen einen Wohlfühlraum zu kreieren und verbringe selber sehr gerne Zeit am Meer, da es mich die Verbindung mit der Natur spüren lässt.

In meiner Freizeit findet man mich

entspannt oder aktiv am Meer oder bei einer kreativen Aktivität. Ich reise für mein Leben gerne, bin fasziniert von der Schönheit der Natur und liebe es Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen.



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

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

Wir freuen uns auf dich!

my home retreat

Bilder: Villa Epicurea