



my home retreat *goes*

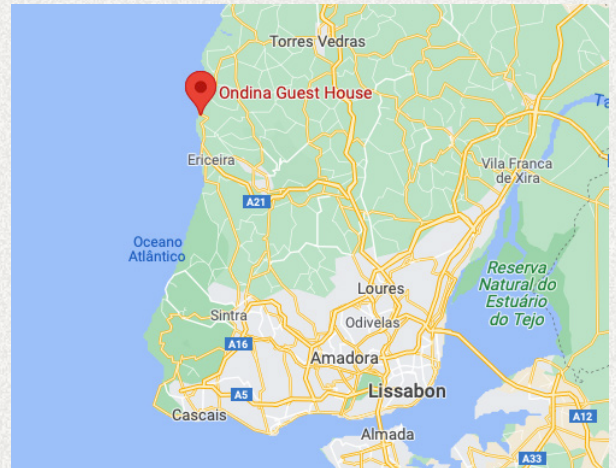
Portugal

29. September bis 05. Oktober 2024

my home retreat

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 bekannten Kleinstadt Ericeira im Großraum Lissabon. Der Flughafen Lissabon ist ca. 45 Autominuten 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 und Yoga praktizieren in freier Natur
- Gemütlicher Gemeinschaftsraum mit Kaffeebar und Sitzgelegenheiten
- Kleiner Vorgarten mit Hängematte und Platz zum Entspannen



beginner's mind

Dieses Jahr möchten wir dich ermutigen, egal ob du schon oft dabei warst oder zum ersten mal mit uns nach Portugal reist, all die Schönheit, all das Gewohnte, die täglichen leckeren Mahlzeiten und den simplen Gang zur Shala aber vor allem deine Yogapraxis, mit einem Anfängergeist (beginner's mind) zu erleben und neu kennenzulernen:

„Beginner's mind“ ist ein japanisches Zen-Konzept, das zu Verletzlichkeit, Offenheit und Neugier einlädt. Vorgefasste Meinungen können unsere Fähigkeit einschränken, zu lernen und neue Themen zu erforschen. Mit einem Anfängergeist entsteht eine Offenheit für neue Erfahrungen, wie die optionalen Möglichkeiten zum Töpfern, Surfen oder eben in deiner täglichen Yogapraxis während des Retreats.

Kira und Anna möchten mit dir noch tiefer in deine tägliche Yoga- und Meditationspraxis eintauchen, egal ob du Anfänger bist oder schon sehr lange Yoga praktizierst, darfst du in vertiefenden Workshops und Yogaeinheiten deine Yoga-Praxis aufbrechen und gezielt an Posen oder auch deiner gesamten Yogapraxis auf und abseits der Matte arbeiten bei denen du Blockaden spürst oder du gerne weiterkommen möchtest. Gleichzeitig kannst du dich bei diesem Retreat von deinem Autopilot im Alltag verabschieden und die Zeit nutzen neue, funktionale Herangehensweisen in deinem Leben für dich zu entdecken.

In the beginner's mind there
are many possibilities.
In the expert's there are few.

Shunryu Suzuki, Zen Mind, Beginner's Mind

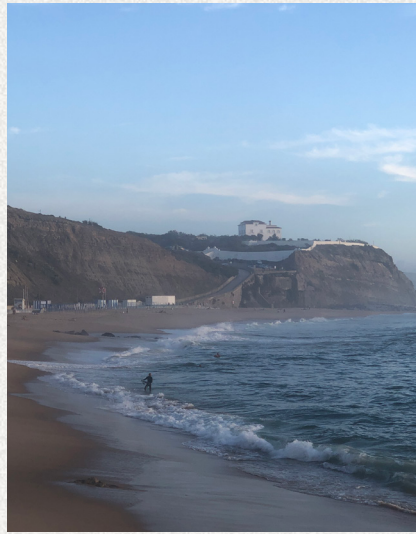
Die Zimmer



- 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 können wir dir das Teilen eines Mehrbettzimmers (Doppel- mit einer weiteren alleinreisenden Person, 3er oder 6er Zimmer) anbieten.

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 gemeinsam mit der Gruppe oder mit wem du möchtest 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.



Das Retreatangebot von my home retreat x Ondina Guest House

- **tägliches Yoga, Meditation, Pranayama, sowie zwei Workshops** (Programm folgt bald)
geeignet für alle: von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)
- dein gebuchtes **Zimmer** im wunderschönen Ondina Guest House
- reichhaltiges, vegetarisches & veganes **Frühstücksbuffet** (für die gesamte Zeit)
- köstliches, gesundes veganes **Abendessen** (an 4 Abenden)
- **Wasser und Tee**
- atemberaubende Steilküste und magische **Sonnenaufgänge und Sonnenuntergänge**,
sowie eine **wunderbare Community**

Optional und separat zubuchbar

- **Töpferworkshop an der Drehscheibe**
mit Gaelle Ceramica
- **Surfstunden** für alle Level
(Progress Surfschool von Big Wave
Surferin Joana Andrade)
- **Massagen** vom Ondina organisiert
- **Pranassage** mit Kira
- **Reiki Coachings** mit Anna
- **Mittagessen** im Ondina möglich

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise sind nicht im Preis enthalten
- Optionale Angebote sind nicht im Preis enthalten



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 Töpfern 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 kreiere 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.

Während des Workshops werden Getränke und Kekse angeboten. Teil der zwei Stunden sind 15 Minuten

Einführungs- und 15 Minuten Aufräumzeit.



Preis für den optionalen Workshop

61,50 €

Bezahlung vor Ort

Bitte gib bei deiner Anmeldung an, ob du den Workshop dazubuchen möchtest. Deine Anmeldung ist damit verbindlich.

Unsere Preise

Retreat inkl. 6er Zimmer*

750 € p.P.

Retreat inkl. 3er Zimmer*

1099 € p.P.

Retreat inkl. Doppelzimmer*

1099 € p.P.

Retreat inkl. 2er Apartment*

1199 € p.P.

Retreat inkl. Einzelzimmer*

1199 € p.P.

***Hinweis:**

Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen von der Unterkunft und der Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR (my home retreat) sind für die Buchung erforderlich. Die Bezahlung des Retreatangebots ist direkt, bzw spätestens 14 Tage nach Erhalt der Rechnung zu leisten. Die Bezahlung der Unterkunft ist bis spätestens zwei Monate vor Anreise an das Ondina Guest House zu leisten.

***Stornierungsbedingungen:**

Die Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR (my home retreat) tritt nicht als Reiseveranstalter auf, sondern vermittelt lediglich zwischen der Unterkunft „Ondina Guesthouse“ und den Gästen. Der Gesamtpreis ergibt sich aus dem Preis für unser (my home retreat) Angebot (Yogapaket) und dem Preis der Unterkunft „Ondina Guesthouse“. Du erhältst zwei einzelne Rechnungen. Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen von der Unterkunft und der „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) sind für die Buchung erforderlich. Der anteilige Betrag für die Unterkunft, Verpflegung etc. muss direkt an das „Ondina Guest House“ überwiesen werden.

Solltest du nicht am Retreat teilnehmen können, gib uns bitte so früh wie möglich Bescheid. Der Preis des Yoga-Angebots ist nach spätestens 14 Tagen bei verbindlicher Buchung über das Anmeldeformular nicht erstattbar, es sei denn du findest 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 29.09.24 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. In der Regel ist es circa 12 Wochen vor Abflug am günstigsten einen Flug nach Lissabon zu buchen.

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.

Abreise am 05.10.24 bis circa 12 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 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 Anmeldung läuft über das Registrierungsformular auf
unserer Website www.myhomeretreat.de.

Wir freuen uns auf dich!

my home retreat