Yogaferien in Portugal

19. bis 26. Oktober 2024

Komm mit und geniesse eine Woche an der Algarve in einem herzigen Retreat Haus im Süden von Portugal, wo wir morgens und abends gemeinsam Yoga, Pranayama, Meditation und Yin & Yoga Nidra praktizieren. Du hast viel freie Zeit für dich zur Erholung, kannst Massagen buchen oder Ausflüge mit dem Mietauto (auch gemeinsam) machen. Die Westküste und Südküste Portugals sind mit dem Auto schnell zu erreichen. Wenn es das Wetter erlaubt, können wir für Pranayama und Meditation zum Strand.

Die Zimmer im **Moinho Calmo** sind alle liebevoll eingerichtet. Die zwei Lofts sind gross und hell und haben eine obere Etage mit zusätzlichen Betten und werden als Doppelzimmer gebucht. Unser Retreat Haus wird von Schweizern geführt und liegt am Rande des Dorfes **Vila do Bispo.** Restaurants und Läden sind einfach zu Fuss zu erreichen.

Mit wem

Lina Tedaldi, dipl. Yogalehrerin SYV und Yoga-Therapeutin, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis und 20 Jahren Erfahrung im eigenen Yogastudio.

Preise

Im Doppelzimmer CHF 1150.–
Diese Zimmer sind zweistöckig und es hat Betten auf beiden Etagen, inkl. gemeinsames Bad mit Dusche/WC und Garten oder Terrasse.

Im Einzelzimmer CHF 1450.– (nur 3 verfügbar)
Stilvoll eingerichtete Zimmer mit Dusche/WC und Garten oder Terrasse.

Im Preis inbegriffen:
- 7 Übernachtungen mit vegetarischem Brunch
- 3 vegetarische Nachtessen im Moinho Calmo (ohne alkoholische Getränke)
- 2 Yogaeinheiten pro Tag (ausser am Ankunfts- und Abflugs-Tag) zus. 1 Abend frei für Ausflug

Nicht im Preis inbegriffen:
- Flug nach Faro
- Transfer vom Flughafen Faro und zurück
- 4 Nachtessen
- Mietauto
- Massagen (im Moinho Calmo buchbar)

Anmeldung

Ab sofort möglich bis **29. Februar 2024!**
Mindestteilnehmerzahl sind 8 Personen.

Reservation bitte per Mail an lina@energyoga.ch und **50% des Preises anzahlen mit Vermerk «Portugal». Die restlichen 50% bitte bis 30. Juni 2024 überweisen**. Das Kursgeld wird nicht zurückerstattet, ausser wenn der Platz wieder besetzt werden kann. Ich empfehle eine Reiseversicherung für Flug und Kurs im Falle von Krankheit.

Ich freue mich auf tolle und sonnige Yogaferien mit euch im Süden von Portugal!

Namasté
Lina

energyyoga

Lina Tedaldi • dipl. Yogalehrerin SYV, Yoga Therapeutin
8155 Niederhasli • 044 850 78 40 • lina@energyoga.ch • www.energyoga.ch