

## Let It Flow!

### Yoga Retreat mit dem Yoga Team

04. bis 11. Mai 2011, Reguengo, Portugal



Eine Woche lang den Frühling in Portugal genießen: Mit Yoga und Massagen. Mit Spaziergängen am Strand oder Wandertouren durch die Berge. Mit einem Buch in der Hängematte oder bei einem Galão in einem ruhigen Café auf dem Dorfplatz. Das ist Erholung pur!

**Let it flow** – Der Morgen beginnt mit einer vitalisierenden Yogasession, die die Lebensgeister wecken und Lust auf den Tag machen soll.

Anschließend nehmen wir uns viel Zeit für ein reichhaltiges Frühstück – und bis zur nächsten Yogastunde am Nachmittag kann ausgiebig geurlaubt werden! Die Massagen des Reguengo-Teams sind die pure Versuchung, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Walking, Jogging, geführte Wanderungen, Tennisstunden oder Reiten sind möglich. Für Fahrten zum Strand oder Ausflüge in die wunderschöne Umgebung empfiehlt es sich, einen Wagen zu mieten. Natürlich kann man auch einfach nur die herrliche Stille genießen und die Ruhe der Landschaft auf sich wirken lassen.

**Stretch & Relax** – Die zweite Yogasession des Tages wird uns durch längeres Halten tiefer in den Zauber der einzelnen Asanas führen.

Beim gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag ausklingen.

**Die Yogakurse** vereinen Elemente des Ashtanga Vinyasa Yoga mit denen des klassischen Hatha-Yoga. Die Kursleiterinnen gehen dabei auf die Wünsche und Bedürfnisse der Gruppe ein, die Kurse eignen sich somit auch für Teilnehmer mit geringerer Yogaerfahrung.

Früh zu buchen lohnt sich: Bis 30. September und bis 31. Dezember 2010 gelten **Frühbucherrabatte!**



Fotos: Ute Sauer

**Die Anlage Reguengo** liegt 15 km vom Atlantik entfernt, traumhaft in einem stillen Tal des Monchique-Gebirges an dem noch unberührten Fluß Seixe. Das gesamte Projekt ist ökologisch ausgerichtet; Strom und warmes Wasser werden durch Solarenergie gewonnen. Die Küche ist vegetarisch. Weitere Infos unter [www.reguengo.de](http://www.reguengo.de).

#### Die Yogalehrer/innen

**Donna Danton** Die gebürtige New Yorkerin absolvierte ein Sportstudium und ist zertifizierte Fitnesstrainerin. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin machte sie bei Lord Vishnus Couch in Köln. Ihre Yogastunden zeichnen sich durch Phantasie und Humor aus. „Es wird alles nur noch schöner!“

**Astrid Rademacher** ist zertifizierte Yoga- & Pilateslehrerin. Sie liebt es, die Gegensätze des Lebens in ihren Stunden fließend miteinander zu vereinen: Kraft & Flexibilität, Ausdauer & Dynamik, Präzision & Spontaneität. „Take a deep breath and enjoy!“

#### Die Kosten

- **Yogaseminar:** 400 Euro (Anmeldung bis 30.09.2010: 350 Euro / Anmeldung bis 31.12.2010: 370 Euro)  
2 Yogasessions täglich (1 freier Vormittag, 1 freier Nachmittag)
- **Unterkunft:** 469 Euro (7 Übernachtungen)  
2-Bettzimmer, Frühstücksbuffet, mehrgängiges Abendmenü 5x / Woche (Picknickkorb statt Abendessen 1x / Woche)
- **Anreise**

Fragen und Anmeldung zum Yogaseminar per Mail an [donna@specbus.net](mailto:donna@specbus.net) oder [info@astrid-rademacher.de](mailto:info@astrid-rademacher.de).

Nach der Anmeldung zum Retreat und der Überweisung der Seminargebühr können Flug und Unterkunft individuell gebucht werden. Es empfiehlt sich, die Flüge mit anderen Teilnehmern zu koordinieren, um den Mietwagen zu teilen – Kontakt auch hier über [donna@specbus.net](mailto:donna@specbus.net) oder [info@astrid-rademacher.de](mailto:info@astrid-rademacher.de).