

**Viva a vida - für alle, die das Leben lieben.**



**Urlaub und Yoga mit Annette - vom 26. August bis zum 1. September 2020**

„Well-being derives more from sustainable simple practices than temporary complicated practices.“ A.G. Mohan



Kommt mit nach Portugal! Die Quinta Lusitânia ist ein Landhaus im Herzen Portugals, rund 50 km nordöstlich von der berühmten Stadt Coimbra gelegen. Frisch renoviert, ist es ein Platz, der zum relaxen einlädt. Wer zur Ruhe kommen und die Zeit mit netten Menschen verbringen will, ist hier genau richtig.

Tina und Miguel verwirklichen mit diesem herrlichen Gästehaus am Stadtrand von Santa Comba Dao ihren Traum. Das Haus im typischen portugiesischen Stil hat 6 Doppelzimmer mit jeweils eigenem Bad. Das Anwesen umfasst rund 5 Hektar und bietet eine Terrasse, einen Pool, Sonnenliegen, weite Flächen mit Obst- und Olivenbäumen und nicht zuletzt eine Reitanlage. Wer mag, bucht die Reitstunden/Ausritte (je nach Können) also gleich mit.

Das Yogaretreat startet am 26. August mit der Anreise – wir treffen uns abends zum Essen und kennen lernen. Vom 27. bis 31. August sind dann die Yoga-Tage. Morgens, bevor es heiß wird, und abends vor dem Abendessen gibt es jeweils eine Yogastunde (à 90 Minuten), die sowohl den Wünschen und Möglichkeiten der Teilnehmer als auch der Witterung angepasst wird. Morgens wird der Yoga eher dynamisch und vitalisierend, abends eher regenerierend sein. Dazwischen gibt es die Gelegenheit für eine Reitstunde oder einen Ausritt, für Ausflüge oder einfach zum Relaxen. Auch wer seinen „first contact“ zum Pferd machen möchte, ist hier genau richtig. Am 1. September erfolgt die Abreise dann nach dem Frühstück. Das Yogaretreat kostet im Doppelzimmer pro Person 630 Euro\*. Für das Einzelzimmer werden 870 Euro\* berechnet. Bitte beachtet, dass es Doppelzimmer mit Doppelbetten im portugiesischen Landhausstil sind. Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist daher nicht angeraten. In dem Preis enthalten sind 6 Übernachtungen, Frühstück, Abendessen als 3-Gänge-Menü inkl. Tischwein, sowie die Yogastunden (10 x 1,5 Stunden)\*. Reitstunden und ähnliches werden gesondert berechnet. Preise auf Anfrage.



Die Quinta Lusitânia liegt nahe beim hübschen alten Städtchen Santa Comba Dão: Der historische Stadtkern mit den verwinkelten kleinen Gassen lädt zum Besuch ein. Weinliebhaber finden wahre Freude in der Region Dão: Es ist eine der ältesten Weinregionen von Portugal. Daneben gibt es hochwertige Käsereien und Olivenölproduktionen. Wassersport, Flussstrände mit Restaurants gibt es ganz in der Nähe. Viseu (39 km), Coimbra (54 km), Alda de Piodao (60 km), Conimbriga (70 km) sind nur einige der Ausflugsziele, die Ihr ansteuern könnt. Der nächstgelegene internationale Flughafen ist Porto (1,5 Autostunden), Lissabon ist 2.5 Autostunden entfernt. Das Bus- und Bahnnetz in Portugal ist gut, dennoch ist ein Mietwagen für Ausflüge eine gute Sache. Das kleine Retreat ist ein wunderbarer Ausgangspunkt – oder die Ergänzung – für einen

Portugalurlaub: Ob die Weinstadt Porto, die Metropole Lissabon, das Surfparadies Peniche, das Archipel der Berlengas, Nazaré mit den Riesenwellen oder einfach die Schönheit der Natur im Landesinneren – es ist ein traumhaftes Land. Wer mag, kann früher an- und später abreisen und die Gegend noch weiter erkunden.

**Zahlungskonditionen** - Die Preise setzen sich folgendermaßen zusammen: Halbes Doppelzimmer zu 630 Euro: 480 Euro für Unterkunft und Verpflegung, 150 Euro fürs Yoga. Einzelzimmer: 720 Euro für Unterkunft und Verpflegung, 150 Euro fürs Yoga. Bei der Anmeldung werden 50% der Unterkunft und Verpflegung fällig. Die weiteren 50% bis maximal drei Wochen vor Kursbeginn. Der Beitrag fürs Yoga ist zu 100% bei Buchung vor dem 31.05.2020 bis spätestens 31.05.2020 zahlbar. Bei späterer Buchung 10 Tage nach Bestätigung der Buchung. Es gelten jeweils die AGB der Quinta Lusitânia und Annette Gall – mindful-practice. Weitere Infos und Buchung: E-Mail: [info@quintalusitania.pt](mailto:info@quintalusitania.pt)  
Den Link zur Quinta Lusitânia gibt es bisher nur über facebook: <https://www.facebook.com/quintalusitania/>  
Weitere Infos zu Annette: [www.mindful-practice.com](http://www.mindful-practice.com)