

# Yogareise 2019 - Yoga und Meer

12. - 19.10.2019

Unsere 3. Yogareise geht diesmal in den Norden Portugals - an die wunderschöne Costa Verde. Ca. 80 km nördlich von der Hafenstadt Porto entfernt liegt die Bucht von Ancora und das Goodtimes Surfhaus ([www.goodtimes-surfcamp.de](http://www.goodtimes-surfcamp.de)).

Dieses kleine, charmante Resort liegt direkt am Meer (100m zur Praia da Gelfa) und bietet viel Ruhe & Raum zur Entschleunigung.

Wir bieten Euch jeden Tag ein abwechslungsreiches Yogaprogramm mit Asanas, Pranayama, Meditation, Mantra-Singen, Einführung in die Yoga-Philosophie, sodass du tiefer in deine Yogapraxis eintauchen kannst.

Ein Highlight ist die Yogaplattform direkt an der Küste, auf der wir (bei gutem Wetter) unter freiem Himmel die Sonne grüssen können. Ansonsten steht uns ein grosser Garten mit Terrasse (Meerblick), Tischtennisplatte und Beachvolleyballfeld, Feuerstelle, gemütliche Aussensofas und eine Sauna zur freien Verfügung.

Neben Porto gibt es einige weitere schöne Ausflugsziele in der Region, die du in deiner freien Zeit erkunden kannst. Wanderung zum Wasserfall, Besuch von regionalen Märkten... Der nächste grössere Ort heisst Vila Praia de Ancora und seine Cafés, Restaurants und Geschäfte erreichst du bequem in 15 min zu Fuß über den Strand.

Wer seine Balance auch auf den Wellen testen möchte, kann direkt über unser Haus einen Surf-Schnupper-Kurs belegen oder Material ausleihen.

Wer noch mehr Entspannung braucht, gönnt sich eine Thai-Yoga Massage bei Cordula.

Konditionen:

7 Nächte im 2BZ oder 3BZ, Frühstück und Abendessen  
Kaffee, Tee und Snacks den ganzen Tag zur freien Verfügung  
12x Yogastunden, 6x Meditation/Pranayama

850€ p. Person

Early Bird bis zum 28.2.19 800€  
Anreise erfolgt auf eigene Kosten

#### Stornierung

- bis 3 Monate vor Antritt: 100% Erstattung (abzüglich 75 Euro)
- bis 6 Wochen vor Antritt: 50% Erstattung
- unter 6 Wochen vor Antritt: keine Erstattung

#### Team

Uli SchuchArt

[innerflowyoga.de](http://innerflowyoga.de) & [facebook.com/innerflowyoga](https://facebook.com/innerflowyoga)

Cordula Ahlert

[cordula-ahlert.de](http://cordula-ahlert.de) & [facebook.com/cordulaahlert](https://facebook.com/cordulaahlert)

Booking: [office@innerflowyoga.de](mailto:office@innerflowyoga.de) (Lars)

Infos: 01573/26 66 304 (Cordula)