

Yoga Retreat für die ganze Familie

Monte Velho, Carrapateira – Portugal

5. - 12. Oktober 2024



«Monte Velho – Mitten im Nirgendwo, wo Südwesteuropa in den Atlantik sinkt. Die Kraft der wilden Natur ist allgegenwärtig, die Luft ist erfüllt von der frischen Meeresbrise. Ein Kraftort der dich nie mehr loslassen wird.»

Reiseprogramm

Samstag, 5.10.24

Flug nach Faro oder Lissabon und individuelle Anreise mit dem eigenen Mietwagen zum Monte Velho Retreat Centre.

Individuelles Check-in ab 15 Uhr

Gemeinsames Abendessen um 19 Uhr

Sonntag, 6.10.24 – Freitag, 11.10.24

Meditation und Pranayama: 7.30 – 8.15 Uhr

Frühstück: 8.30 – 9.30 Uhr

Kinderprogramm: 9.30 Uhr – 12.45 Uhr

Yoga für Erwachsene: 11 – 12.30 Uhr

Mittagessen: 12.45 – 13.45 Uhr

Individuelles Nachmittagsprogramm

Yoga für Erwachsene sowie Kinder: 17.30 – 18.45 Uhr

Abendessen: 19 Uhr (ohne Dienstag und Donnerstag)

Samstag, 12.10.24

Meditation und Pranayama: 7.30 – 8.15 Uhr

Frühstück: 8.30 – 9.30 Uhr

Check-out: 10 Uhr

individuelle Ab- bzw. Weiterreise

Mögliche zusätzliche Aktivitäten auf Monte Velho und Umgebung

Massagen, Sauna, Steam Room, Schwimmen im natürlichen See des Monte Velho (bei genügend Wasser) oder im Meer, Wanderungen, Bike-Touren, **individuelles Surfen, Surf-Lektionen und Kurse am Strand**, Boots-Touren zu Delfin-Beobachtungen, Reiten, Vogel Beobachtungen, begleitete Spaziergänge in der wilden Natur, Besuch der Tiere von Monte Velho oder einfach das süsse Nichtstun in wunderbarer Umgebung genießen!

Für eine Verlängerung des Aufenthalts bieten sich z.B. die Besichtigung Lissabons oder ein Abstecher an die Algarven-Küste an.

Preise

Übernachtung, inkl. Vollpension (ausgenommen zwei Abendessen), sämtliche Yoga-Lektionen für Erwachsene und Kinder sowie Kinderbetreuung ab 4 Jahren (jüngere Kinder auf Anfrage), Preisänderungen vorbehalten

Bei drei oder vier Erwachsenen im
Drei- oder Vierbettzimmer, pro Person: **CHF 1'300**

Bei zwei Erwachsenen im
Doppel, Drei- oder Vierbettzimmer, pro Person: **CHF 1'450**

Bei einer erwachsenen Person im
Doppel, Drei- oder Vierbettzimmer: **CHF 1'650**

Bei zwei oder mehr Erwachsenen im
6er Zimmer (Dorm), mit externem Bad: **CHF 1'050**

Preis pro Kind im Zimmer der Eltern, 2 – 10 Jahre: **CHF 750**

Preis pro Kind im Zimmer der Eltern, 11 - 16 Jahre: **CHF 1'000**

Frühbucherrabatt bei Buchung bis 31.12.2023
pro Person: **CHF 50**

Flug- und Mietwagenbuchung sowie Versicherungen (Reise-, Rückreise-, Kranken- und Unfallversicherung) sind Sache der Teilnehmenden. Die Organisatorin (Yoga am Zürichberg) lehnt jede Haftung ab.

Anmeldungen an: info@yoga-zurichberg.ch

Zahlungskonditionen:

Reservationsgebühr CHF 250: fällig per Buchungszeitpunkt

Anzahlung 30%: fällig per 5. April 2024

Restzahlung 70% (abzüglich CHF 250 Reservationsgebühr): fällig per 5. Juli 2024

Annullationsbedingungen:

Für diese Reise gelten die folgenden Annullationsbedingungen (gemäss AGB's des Leistungsträgers):

Annullationskosten ab definitiver Buchung bis 179 Tage vor Anreise: CHF 250

Annullationskosten ab 180 bis 89 Tage vor Anreise: 30%

Annullationskosten ab 90 Tage vor Anreise: 100%

Reisebegleitung

Die Reise wird begleitet von Chiara Castellan (Yoga), Claudia Schmid (Yoga) und Joyce & Raphaela (Kinderprogramm)

Chiara Castellan

R. Sharath Jois autorisierte Level 2 Ashtanga Yogalehrerin



Seit 1995 praktiziert Chiara verschiedene Yogaformen. Ihr Yogastudium führte sie über Indien, die USA, Italien und Spanien bis schliesslich zurück in die Schweiz. In Zürich hatte Chiara bereits Architektur an der ETH Zürich studiert und abgeschlossen. Nach kurzer, intensiver Berufspraxis verließ sie jedoch dieses Gebiet ganz, um sich fortan vollkommen auf die Praxis

und das Unterrichten von Yoga zu konzentrieren. 2006 schloss sie in Zürich die 200 Stunden Yoga Alliance Yogalehrer-Ausbildung ab und im Jahr darauf das Advanced Teacher Training in Iyengar Yoga. Seit 2008 widmet sie ihre Praxis dem Ashtanga-Yoga. Indien hat Chiara stark beeinflusst und sie verbrachte seit 2005 einen großen Teil ihrer Zeit dort, um direkt von ihrem Lehrer R. Sharath Jois am Krishna Pattabhi Jois am Ashtanga Yoga Institute zu lernen. Chiara lebt mit Ihrem Mann und ihren drei Kindern im Kanton Zürich.

Claudia Schmid

Yogalehrerin und Inhaberin von Yoga am Zürichberg

www.yoga-zürichberg.ch



Als Ausgleich zum fordernden Berufsalltag, hat Claudia im Jahr 2005 Yoga für sich entdeckt und seither kontinuierlich in ihr Leben integriert. Yoga ist für sie zu einer Leitplanke für ihre persönliche Entwicklung geworden und schenkt ihr Ausgeglichenheit, Ruhe und Kraft. Von 2014 bis 2016 hat sie eine Yoga-Lehrer-Ausbildung absolviert, ergänzt durch eine Ausbildung

zur Kinderyoga-Lehrerin im Jahr 2016 sowie diversen weiteren Trainings, Weiterbildungen und Immersions im Bereich des Yoga und der Achtsamkeit. Claudia ist Mutter zweier Töchter und lebt mit ihrem Partner in Zürich. Im April 2018 hat sie ihren angestammten Beruf als Wirtschaftsprüferin an den Nagel gehängt, um sich mit einem eigenen, kleinen Quartier-Yogastudio selbständig und damit ihre Passion zum Beruf zu machen. Claudia unterrichtet «Alignment Based Hatha Yoga», welches durch ihre eigene Iyengar Yoga Praxis beeinflusst wird.

Joyce Otazo - Kinderprogramm



Joyce ist eine aktive, herzliche und einfühlsame Persönlichkeit. Bei ihr ist immer etwas los! Seit fast 20 Jahren gehört Joyce der Pfadfinderbewegung an. Sie ist eine naturverbundene, spontane und organisierte Persönlichkeit.

Egal ob innerhalb einer Freizeitaktivität oder als hauptberufliche Tätigkeit, sie hat bereits mit allen Altersgruppen (vom Baby bis hin zu Jugendlichen) gearbeitet. Ihre umfassenden Erfahrungen halfen, ihren Hauptberuf zu finden. So hat sie diesen Sommer ihr berufsbegleitendes Studium an der ZHAW in Sozialer Arbeit erfolgreich abgeschlossen. Aktuell arbeitet Joyce als ausgebildete

Jugendarbeiterin in einer kirchlichen Institution und kann ihre Stärken aktiv einbringen.

Durch ihren Vater ist Joyce vor einigen Jahren auch zum Yoga gekommen und hat eine Yoga-Lehrerinnen-Ausbildung unter seiner Leitung absolviert. Die durch das Yoga gewonnene Achtsamkeit wirkt unterstützend in ihrem Berufsalltag. Die Erfahrungen und Inspiration des Yoga gibt sie Kindern und jungen Menschen sehr gerne in ihrem Beruf und in der Pfadi weiter.

Raphaela Grimm – Kinderprogramm



Raphaela ist eine fröhliche, energiegeliche, wie auch ruhige Persönlichkeit. Ihre Gelassenheit und das Herz für Kinder braucht sie auch in Ihrem Berufsleben als Primarlehrperson. Während sie im Klassenzimmer 1.-6. Klässler/innen unterrichtet, hat sie in ihrer Jugend bereits in Sportcamps gearbeitet und ist sich das Leiten und Führen von Kindern & Jugendlichen, gewohnt. Im 2022 hat sie sich ihrem Hobby stärker ausgerichtet und ebenfalls beim gleichen Lehrer wie Joyce eine Yoga-Lehrer/in-Ausbildung genossen.

Das Yoga lässt sie auch nach turbulenten Arbeitstagen runterfahren, Kraft tanken und in Bewegung bleiben. Daneben liebt sie es in der

Natur unterwegs zu sein, ob kletternd an Felswänden oder wandernd auf Gipfeln. Oder sie bereist mit ihrer Kamera um den Hals fremde Kulturen und Länder. Die Faszination an der Bewegung, am Yoga und am Kreativen möchte sie auch mit nach Portugal nehmen.