

# The Art of Being – Yoga Retreat mit Marco und Catia

Portugal  
Süd-Alentejo  
01. – 07.10.2022



## Unser Retreat „The Art of Being“

In der wunderschönen Region Alentejo haben wir Gelegenheit, langsamer zu werden und auf die Weisheit der Ruhe zurückzugreifen, die direkt aus einer achtsameren Lebensweise entsteht. Eine wunderbare Möglichkeit, tief in unser ureigenes Selbst. Umgeben von der traumhaften Natur wird die Stille unser vertrauter Verbündeter sein, zusammen mit einem nicht-dualistischen Ansatz der Selbsterkenntnis und einem hingebungsvollen Gefühl.

Marco wird in seiner außergewöhnlichen Art Tradition, eine moderne Herangehensweise an Spiritualität, Humor und Weisheit verbinden und so das ganze Potenzial und die Spontanität jedes einzelnen Teilnehmers hervorbringen.

Immer mit Leichtigkeit, ganz ohne Zwang und gut geeignet für jedes Alter und alle Erfahrungslevels.



„Satsang“ wird in diesem Retreat ein wichtiges Thema sein, um mit unserem höheren Selbst in Verbindung zu treten: Wie lehrten die alten Meister: „Bewahre Dir Satsang!“. In diesem Retreat werden wir es üben: Bei spontanen Gesprächen in der Gruppe, bei entspannenden Yoga-Sessions, beim Singen, aber auch ganz für sich, wenn wir in der Natur spazieren gehen oder die einzigartige Umgebung erkunden und sogar wenn wir beim Essen eine achtsame Haltung bewahren. Immer in dem Maße und in der Form wie es für jeden Gast passend und schön ist.

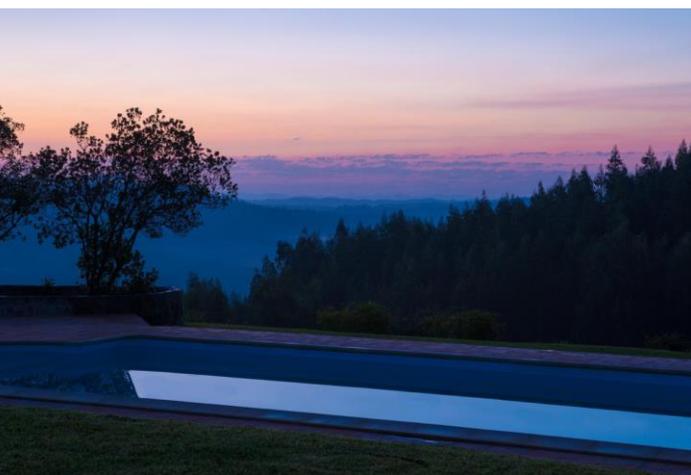
Diese Haltung und ihre Wirkung können die TeilnehmerInnen dann mit nach Hause nehmen und noch lange davon profitieren. Und natürlich die Erinnerungen an diesen besonderen Platz mitten in der Natur mit ganz besonderen Gastgeber.

## Das Programm

Stimmungsvolle und stärkende Morgen- und Nachmittagsessions voller Momenten der Meditation und Kontemplation, Selbsterkenntnis. Yogasanas und Yogatechniken, speziell für die Gäste in der kleinen Gruppe geeignet. Aber auch Momente der Entspannung, Yoga Nidra sowie indische Musik und Gesang, begleitet von Cátia am Harmonium.

Spontane Gespräche oder Satsangs sind mit Marco jederzeit möglich – es gibt Raum für Fragen und um die Wahrheit (Satsang) „Die Kunst des Seins“ zu diskutieren. Das Ziel des Retreat-Programms ist die Chance auf Selbsterkenntnis und der Start eines authentischeren und aufrichtigeren Lebens.

Es sind auch Ausflüge in die traumhafte Umgebung und ans Meer möglich. Der Pool und im Garten laden zum Entspannen ein. Das Team des Guesthouses bietet wohltuende Massagen oder Aktivitäten wie Reiten und Wandern an.



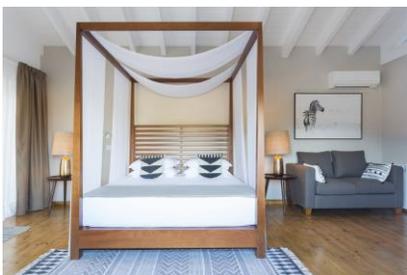
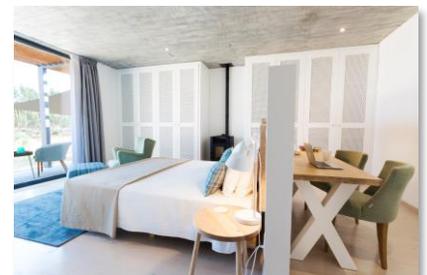
Leben in Harmonie mit der Natur – das ist das Motto für Alles im Paraiso Escondido: von der architektonischen Planung, die sich nahtlos in die Landschaft einfügt, bis hin zu einem möglichst nachhaltigen und umweltbewussten Hotelbetrieb. Die Vision und das Konzept wurden von Grund auf von der Eigentümerin Berny Serrao entwickelt, die ihren kreativen und künstlerischen Hintergrund sowohl für das Gesamtdesign als auch für die Innenarchitektur nutzte, wo man viele ihrer eigenen Gemälde findet. Der Nationalpark Südwest-Alentejo und die Küste Vicentina gehören zu am besten erhaltenen Küstenabschnitten Europas und erstrecken sich über 100 km von Porto Covo im Alentejo bis nach Burgau an der Algarve. Der Park umfasst verschiedene einzigartige Tier- und Pflanzenarten und wird von vielen Zoologen und Botanikern aus allen Teilen der Welt besucht.

## Das Boutique Guesthouse

- Etwa 20 Autominuten von der atemberaubenden Küste entfernt liegt das familiengeführte Resort inmitten von Bergen und Natur
- Schöner Pool mit toller Aussicht über die Gegend
- Lounge mit Kamin, Bar und Essbereich.
- Gemütliche Atmosphäre wie in einem Privathaus
- Vegetarische Küche mit überwiegend regionalen und selbst angebauten Bio-Zutaten
- Persönlicher Service und Aufmerksamkeit bis ins kleinste Detail
- Wunderbares Yoga-Studio mit weitem Blick
- Massagen auf Anfrage erhältlich
- Kunst & Design bestimmen den Stil des Hauses

## Die Zimmer

- 10 stilvolle Zimmer, jedes individuell gestaltet, alle mit modernstem Komfort
- Zimmer und Bungalows verteilen sich über das große Resortgelände mit viel Privatsphäre und toller Aussicht
- Die meisten Zimmer bieten große Doppelbetten – einige sind mit zwei Einzelbetten ausgestattet
- Klimaanlage
- Bad/Dusche/WC
- Balkon oder Terrasse, teilweise Ofen
- Kostenloses WLAN



## Die Leistungen

- Frühstück
- Leichtes 1-Gänge-Mittagessen
- 2-Gänge-Abendessen
- Alle Gerichte vegetarisch von lokalen Erzeugern oder aus dem eigenen Garten
- Stilles Wasser, Filterkaffee, Tees
- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Tägliche Yoga-Sessions, Meditations- und Musikprogramm (in englischer Sprache)
- Gespräche mit Ihren Gastgebern Marco und Catia
- Nutzung der Einrichtungen im Resort
- Absicherung der Gästezahlungen vor Insolvenz
- Steuern

## Der Termin

- 01.10. – 07.10., 2022 (6 Nächte)
- Verlängerungen mit Frühstück sind auf Anfrage möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

## Der Veranstalter

Reise-Veranstalter: Ayuboa Reisen Anton Goth

# The Art of Being - Retreat mit Marco und Catia



Die Bilder zeigen Beispiele der Zimmer und Speisen. Die Zimmer unterscheiden sich in Stil, Größe und Lage, bieten aber alle den gleichen Komfort und die gleichwertige Grundausstattung.

Details und weitere Bilder des Gästehauses: Bitte [hier](#) klicken  
Mehr Infos über Marco und Catia: Bitte [hier](#) klicken

# The Art of Being - Retreat mit Marco und Catia

## Preise pro Person

Retreat Paket 01. – 07.10.2022 (6 Nächte): Doppelzimmer (geteilt von 2 Personen) Aufpreis Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	€ 1.255,00 € 399,00
Verlängerungsnacht (mit Frühstück) Doppelzimmer Verlängerungsnacht (mit Frühstück) Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	ab € 75,00 ab € 150,00

## Anreise zum Paraiso Escondido

Die nächsten Flughäfen sind Faro (ca. 1h25 entfernt) und Lissabon (ca. 2h30 entfernt). Der nächste Bahnhof Saboia-Santa Clara ist etwa 25 Minuten Fahrtzeit entfernt.

Wir empfehlen, einen günstigen Mietwagen mit Ausschluss der Selbstbeteiligung zu buchen. Hier erhalten Sie einen Preisvergleich unseres Partners Auto Europe: <https://www.ayuboa.com/ueber-uns/mietwagen-buchung>  
Mit einem Mietwagen sind Sie auch während der Retreat-Woche mobil und können spontan Ausflüge, z.B. an die wunderbaren Strände in der Nähe machen.

Alternativ können Sie ein Taxi nehmen oder über das Guesthouse arrangieren lassen – vom Bahnhof liegen die Kosten bei etwa € 30, vom Flughafen Faro bei etwa 120 €. Wenn Sie sich den Transfer oder Mietwagen teilen möchten und ggf. am Flughafen warten können, lassen Sie uns das bitte wissen und wir bringen Sie in Kontakt mit anderen Gästen, die das Gleiche wünschen.

## Reisebedingungen & Versicherungen

Die Reisebedingungen des Veranstalters Anton Goth – Ayuboa Reisen können Sie [hier nachlesen](#)

Mindestteilnehmer-Zahl: 8 Gäste  
zu erreichen bis spätestens 01.08.2022

Programm vorbehaltlich Änderungen und Einschränkungen durch behördliche Auflagen.

Sollte die Gruppen-Reise durch Covid-19 oder damit zusammenhängende behördliche Auflagen erheblich beeinträchtigt werden, werden wir allen Teilnehmern einen Vorschlag zur Umbuchung, Stornierung oder der weiteren Durchführung machen und nach Reaktion der Teilnehmer mit dem Hotel entscheiden, ob und wie die Gruppe durchgeführt werden kann.

Wir empfehlen grundsätzlich den Abschluss von Versicherungen, insbesondere einer Reiserücktrittsversicherung, die z.B. bei krankheitsbedingter Stornierung oder Reiseabbruch Stornokosten teilweise übernimmt

[Buchen Sie Ihre Versicherung in wenigen Schritten hier online.](#) Sie haben die Wahl zwischen Einzelversicherungen (nur für dieses Retreat) oder Jahresversicherungen für mehrere Reisen.

## Wichtige Hinweise

Einreise- und Gesundheitsvorschriften für Ihr Ziel und die derzeitigen Corona-Regeln für Portugal:  
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit>

Bilder: Marco Vasconcelos, Paraiso Escondido

## Beratung und Buchung

**Ayuboa Reisen**  
Ferdinand-Mirwald-Str. 9  
85221 Dachau / Deutschland

[www.ayuboa.com](http://www.ayuboa.com)

eine Marke von Anton Goth Travel & Consulting  
08131 330 687 0  
[info@ayuboa.com](mailto:info@ayuboa.com)