



Ein außergewöhnliches Retreat an einem meiner Lieblingsplätze in Europa: der einsamen, wilden Atlantikküste an der Süd-West-Spitze Europas.

Teilnehmer des Teacher's Evolution Advanced Trainings von SPANDA Education buchen es als Abschluss-Modul der 300-Stunden-Ausbildung. Erfahrene Yogis, die an einem Kraftort tief in die Praxis eintauchen möchten, buchen es Retreat-Format, das genügend Zeit für Ausflüge an die sensationellen Strände lässt.



„Montevelho“: Wo das Retreat stattfindet— www.montevelhoecoretreats.com

Etwa 1,5 Stunden vom Flughafen Faro gelegen (günstige Flüge ab München mit Ryan Air) in der Nähe des Surfer-Hippie-Örtchens Carrapateira auf den Hügeln des Alentejo mit Blick bis auf's Meer. Fabelhafte, runde Yoga-Shala, open-air Yoga-Pavillions, eigener Badesee auf dem Gelände. Hübsche, farbenfrohe Zimmer, Terrassen mit eigener Hän-gematte. Unterbringung je nach Wunsch im Doppel-, Dreier- oder Viererzimmer (2 getrennte Schlafbereiche, gemeinsames Bad). Wir empfehlen einen Mietwagen, den Ihr Euch auch in Gruppen teilen könnt—gerne helfen wir bei der Orga.

Verlängerungstipp: Flug nach Lissabon und einige Tage in einer der schönsten Städte Europas verbringen, ca. 2,5—3 Std. Fahrtzeit nach Montevelho.



Wie das Retreat verläuft

Individuelle Anreise am **Samstag, den 28. September**. Optional: sanfte Sunset-Yoga-Praxis zur Einstimmung. Gemeinsames Abendessen — danach Eröffnungsrunde.

Sonntag bis Freitag: Morgens starten wir ab ca. 07:30 Uhr mit Meditation und Pranayama-Atemübungen. Im Anschluss erwartet uns ein vegetarisches **Frühstück in der Morgensonne** (auf Wunsch vegan).

Später am Vormittag folgt eine intensive Asana-Praxis mit allen Teilnehmern und ein gemeinsames Mittagessen.

Die Retreat-Teilnehmer haben dann den Nachmittag zur freien Verfügung, Teilnehmer der Sahasrara Teacher's Immersion treffen sich nach einer kurzen Siesta zu Workshops, Satsang und Praxis.

Am späten Nachmittag kommen beide Gruppen wieder zusammen bei einer **regenerativen Yin-Praxis, Meditation, Yoga-Nidra, Philosophie-Lectures und Chanting** (1,5— 2 Std.), bevor wir mit einem gemeinsamen Abendessen den Tag ausklingen lassen.

Am **Samstag, den 5. Oktober** endet das Retreat gegen Mittag nach der Morgen-Praxis und einem Abschieds-Brunch.

Das Retreat eignet sich für alle, die bereits über Yoga-Erfahrung verfügen. Ich werde die Praxis wie immer so gestalten, dass sowohl diejenigen, die es ruhiger angehen lassen möchten, als auch diejenigen, die intensiver üben, auf ihre Kosten kommen. Je nach Gruppengröße werde ich Gastlehrer und Assistenten mitnehmen, so dass alle optimal betreut sind. Neben der körperlichen Praxis nehmen wir uns Zeit für Meditation, Selbstreflexion und Tiefenentspannung. **Bitte eigene Yogamatte, eine leichte Decke und evtl. Meditationskissen und Schreibzeug mitbringen!**





Buchung und Energieausgleich

Die Teilnahmegebühr setzt sich wie folgt zusammen:

Yoga-Programm ohne Teacher's Immersion:	€ 590.–
Yoga-Programm mit Teacher's Immersion:	€ 890.– *
zzgl. Unterbringung Montevelho inkl. Vollverpflegung:	€ 665.– im Doppel
	€ 595.– im Dreier/Vierer

Beinhaltet sieben Übernachtungen im Montevelho-Retreat-Center, vegetarische Bio-Vollverpflegung (Frühstück, Lunch, Dinner). Beinhaltet NICHT die Anreise.

Buchung und Zahlung läuft über die SPANDA GmbH. Anmeldung zum Retreat und alle Fragen bitte per eMail an: retreat@dianasans.com

Mit der Buchung wird nur die Zahlung des Yoga-Programms fällig.

Unterkunft/Verpflegung regelt Ihr beim Check-in direkt im Retreat-Center.

Ich freue mich auf Euch!



*10% Rabatt bei gleichzeitiger Buchung von 4 Immersions aus dem SPANDA Advanced Teacher Training.

