

A person wearing a blue jumpsuit and a cap is performing a yoga pose on a beach at sunset. The person is standing on a large rock, with their arms raised and hands clasped above their head. The background shows a sunset over the ocean with waves breaking on the shore. The sky is a mix of blue and orange, and the sun is a bright yellow circle on the horizon. In the distance, a few other people can be seen on the beach.

Surf & Soul Fitness, Dance & Yoga Retreat

8 erholsame Nächte & 9 spektakuläre Tage
wellBEing
mit Natasha Speck & Donna Danton
in Lourinhã | Portugal

Mittwoch, 22.05.2024 bis
Donnerstag, 30.05.2024



Surf & Soul – das musst Du erleben!

Die perfekt abgestimmte Mischung aus Action und Entspannung – das bieten wir auf dem mittlerweile achten „Surf & Soul“-Retreat in Lourinhã | Portugal. Unsere morgendlichen Yoga-, Fitness- und Tanzkurse finden im wunderschönen „Yoga-Shala“ mit herrlichem Blick auf die schöne Landschaft statt. Der perfekte Ort, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Am Nachmittag genießen wir die Sonne am Strand, surfen auf den Wellen oder machen Partnerübungen. An zwei Abenden kannst Du zwischen Yin Yoga oder Thai Yoga-Massage wählen. Zur Abwechslung haben wir auch zwei Kulturabende geplant. Massage und Meditation runden das Programm ab und der verbundene Atem zieht sich wie ein roter Faden durch all unsere Angebote.





Natasha & Donna

Mutter und Tochter – ein erfahrenes Team

Mit viel Energie und Humor leiten Donna und Natasha durch ihre dynamischen Yoga-, Fitness- und Tanzkurse. Dieses einzigartige Mutter-Tochter-Team bringt hierfür mehr als 40 Jahre Erfahrung mit. Für Anfänger wird es einen speziellen Workshop geben und es werden stets Variationen der Übungen angeboten, so dass auch jede und jeder abgeholt wird. Surfbegeisterte kommen bei diesem Retreat natürlich besonders auf ihre Kosten – es steht aber auch eine Vielzahl weiterer toller Angebote zur Auswahl. Wie wäre es, selbst als Mutter-Tochter-Team teilzunehmen?





The Maverick Surfvilla Portugal – Action und Entspannung, fein ausbalanciert

The Maverick ist ein Surf & Yoga-Ressort in Lourinhã I Portugal, eine Stunde nördlich von Lissabon und 15 Minuten südlich von Peniche. Die fünf luxuriösen und komfortablen angrenzenden Villen liegen in ruhiger Lage auf dem Land und bieten eine fantastische Aussicht, einen riesigen Garten mit malerischem Swimmingpool, Slackline, holzbefeuertem Pizzaofen und Grill, Sandvolleyballfeld, Hängematte und verschiedenen Ruhebereichen. Der nächstgelegene Strand ist Praia da Areia Branca, ein kleiner Sommerstrandort mit vielen Cafés, Bars und Restaurants. In der Nähe traumhafter Strände, Surfspots und kulturell interessanter Orte sind die Villen der perfekte Rückzugsort für Deinen Urlaub abseits des Alltagstrubels.

Wir werden zusammen in Villa 5 wohnen. Dort können wir an den Tagen, an denen wir nicht auswärts essen möchten, in der gemeinsamen Küche unsere Mahlzeiten zubereiten.





Reiseplan

Dein Transit vom Flughafen zum Hotel wird vor der Ankunft mit Natasha koordiniert, die Flüge werden individuell gebucht und bezahlt (Natasha hilft gerne weiter 😊)

Mittwoch

- 19:30 Begrüßungscocktail
- 20:00 Gemeinsames Abendessen in der Villa/The Maverick





Donnerstag

- 07:30 Tee und Tagebuch
- 08:00 Yoga, Meditation & Bewegung
- 10:00 Frühstück in der Villa
- 11:30-17:00 Freizeit: Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing, Surfen
- 17:30 Yoga „Stretch & Relax“
- 20:00 Gemeinsames Abendessen im Restaurant



Freitag

- 07:30 Tee und Tagebuch
- 08:00 Aerial Yoga
- 10:00 Frühstück in der Villa
- 11:30-17:00 Freizeit: Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing, Surfen
- 17:30 Yoga am Strand
- 20:00 Optional: Picknick am Strand beim Sonnenuntergang

Samstag

- 07:30 Tee und Tagebuch
- 08:00 Dance & Stretch
- 10:00 Frühstück in der Villa
- 12:00 Abfahrt zum Strand (Praia do Bom Sucesso)
- 16:00 Yoga-Dance am Strand
- 17:00 Abfahrt nach Obidos
- 20:00 Gemeinsames Abendessen





Sonntag, 26.05.2024

- 07:30 Tee und Tagebuch
- 08:00 Functional Fitness, Stretch & Breath
- 10:00 Frühstück in der Villa
- 11:30-17:00 Freizeit: Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing, Surfen
- 20:00 Gemeinsames Abendessen in einem Fischrestaurant





Montag, 27.05.2024

- 07:30 Tee und Tagebuch
- 08:00 Aerial Yoga, Thai Yoga- Massage
- 10:00 Frühstück in der Villa
- 12:00 Abfahrt nach Lissabon
- 20:00 Abendessen in Lissabon



Dienstag, 28.05.2024

- 07:30 Tee und Tagebuch
- 08:00 Rückenfit-Yoga & Dance
- 10:00 Frühstück in der Villa
- 11:30-17:00 Freizeit: Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing, Surfen
- 17:30-18:30 Tabata und Entspannung
- 20:00 Gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 29.05.2024

- 07:30 Tee und Tagebuch
- 08:00 Yoga-Mix & Dance
- 10:00 Frühstück in der Villa
- 11:30-17:00 Freizeit: Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen, Sightseeing, Surfen
- 17:30-18.30 Spektakuläres Finale
- 20:00 Gemeinsames Abendessen

Donnerstag, 30.05.2024

Abreisetag





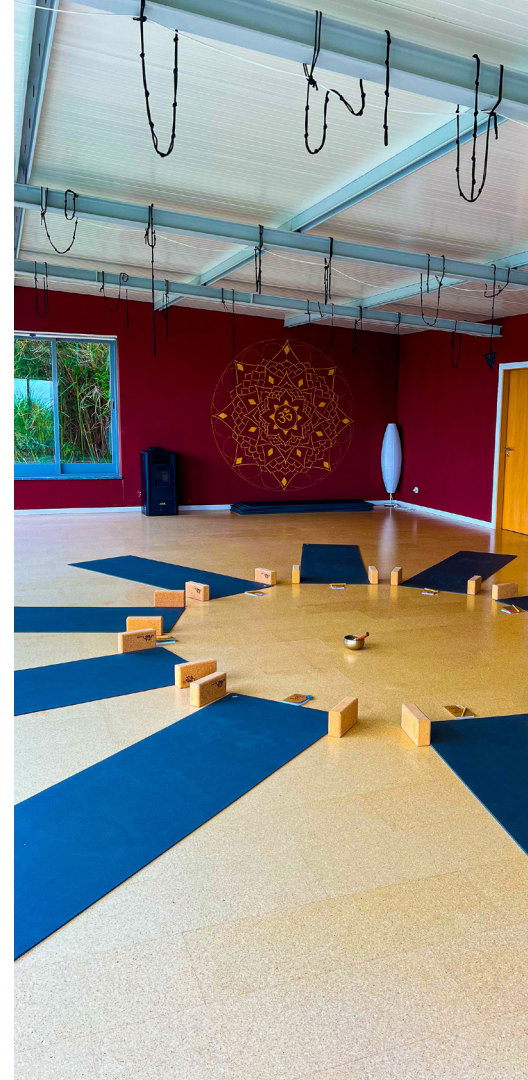
Inklusive

- alle Yoga-, Fitness- und Tanzkurse
- 7 Kurs-Einheiten am Morgen (Yoga, Fitness oder Tanz)
- 2 Einheiten am Strand (Yoga, Meditation, Massage oder Tanz)
- 1 Spektakuläres Finale mit Yoga und Tanz
- 1 Surfstunde
- 8 Übernachtungen in der Villa - Doppelzimmer
- 8 Mal Frühstück
- 3 Mal Abendessen in der Villa – auf jeden Fall am ersten und letzten Abend
- Handtücher, Bettwäsche und kostenloses WLAN
- Nutzung aller im The Maverick verfügbaren Annehmlichkeiten wie Pool, Volleyballplatz, Hängematte, Open-Air-Fitnessstudio, Slackline, Chill-Bereiche ...

Exklusive

- Flüge – diese werden individuell gebucht (Natasha hilft gerne weiter 😊)
- Je nach Ankunftszeit vermieten wir Autos in Dreiergruppen
 - Alle Dinner in lokalen Restaurants
 - Aufpreis für Einzelzimmer: €300
- Weitere Surfkurse: zum Beispiel ein fünftägiger Surfkurs mit einer Einheit pro Tag + Ausrüstung während des Unterrichts (Board und Neoprenanzug) und Transfer zum Surfspot / Kosten: €150





Preise & Reservierungen

€1399 Doppelzimmer

€1699 Einzelzimmer

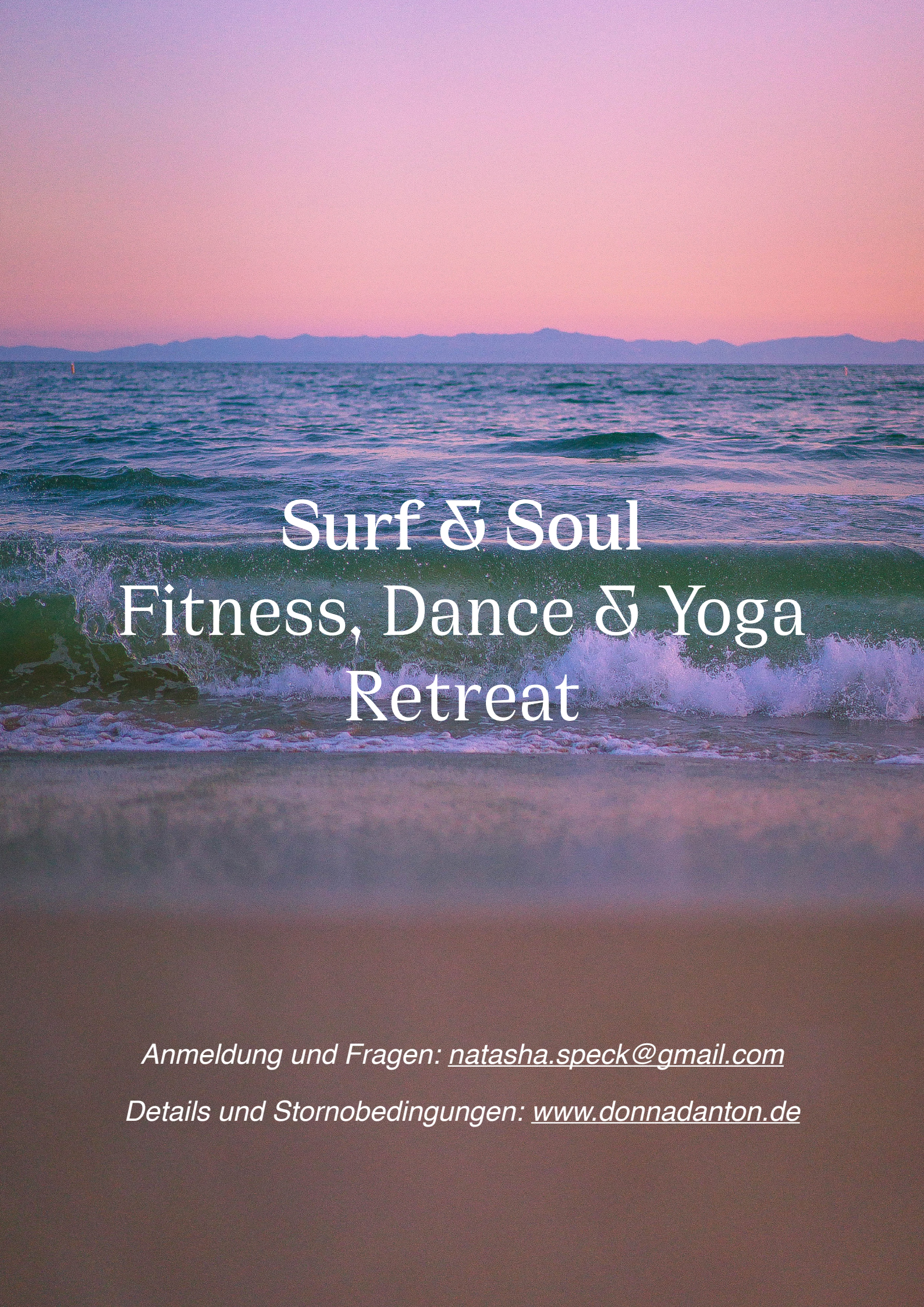
Für die Flugbuchung bitte Zielflughafen Lissabon | Portugal auswählen

Anmeldung und Fragen: natasha.speck@gmail.com

Details und Stornobedingungen: www.donnadanton.de

Maximal 14 Teilnehmer:innen





Surf & Soul
Fitness, Dance & Yoga
Retreat

Anmeldung und Fragen: natasha.speck@gmail.com

Details und Stornobedingungen: www.donnadanton.de