



Eine Woche Entspannung pur in Portugals Bergen



Termine:

09.05. - 15.05.2026

16.05. - 22.05.2026

30.05. – 05.06.2026

05.09. – 11.09.2026

12.09. – 18.09.2026

für 7-10 Teilnehmer *

Ort:

Quinta da Madrugada in
den Bergen Portugals bei
der Ortschaft Avô.



Kontakt: Graciela Karl, info@praxis-gracielakarl.de, +49 175 123 8483

*) für private Gruppen ab 7 Personen können wir auch individuelle Termine anbieten

Eine Woche Entspannung pur für Körper, Geist und Seele in Portugals Bergen auf der Quinta da Madrugada

... an einem ganz besonderen Kraftort mit fantastischem Blick auf die höchsten Berge von Portugals Festland.

Mit Yoga, Atemmeditationen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Klangmassage, Stille, viel freier Zeit und der nährenden Kraft der Natur kannst du dich wieder neu spüren lernen, zur Ruhe kommen, deine Kraft spüren und neue Kraft auftanken. Genieße die wunderschöne Quinta in den Bergen Portugals mit fantastischen Sonnenaufgängen über den Bergen.

Quinta da Madrugada bedeutet wörtlich übersetzt „Landgut der Morgendämmerung“.

Das großzügige Anwesen umfasst 5 ha, von denen ein großer Teil wilde Natur ist. Es liegt an einem Berghang hoch über den Orten Avô und Ponte das Tres Entradas und unterhalb des Ortes Santa Ovaia. Die Quinta ist auf Google Maps zu finden, weitere Informationen und Fotos stehen auf der Website www.quintadamadrugada.com.

In unserem einzigartigen, aus Holz gebauten Rundhaus mit seiner magischen Atmosphäre werden wir Yoga, Meditation, Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen praktizieren. Tagsüber ist viel Zeit, um sich im Pool zu erfrischen mit sensationellem Blick über das Tal und auf die Berge, sich an mehreren schattigen Sitzplätzen zu entspannen oder an kühlen Tagen den kleinen Wellnessbereich mit Sauna, Schwimmteich und Ruhedeck zu genießen.

Umgeben von großen Eichen, Olivenbäumen, Obstbäumen und vielen duftenden Kräutern ist dies der perfekte Ort, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken.

Verpflegung:

Kulinarisch versorgt werden wir von einem Koch oder einer Köchin. Tee, Wasser, Obst, und kleine Knabbereien stehen den ganzen Tag über bereit.



Unterbringung und Preise:

Haupthaus „Casa de campo“

- Doppelzimmer 1. Etage: Kleiner Eingangsbereich, eigenes Bad mit WC; Badewanne, kleiner Balkon mit Blick über das Tal und auf die Berge, 140 cm breites Doppelbett.

1.600 € bei Einzelbelegung, 1.400 € pro Person als Doppelzimmer



- Doppelzimmer 1. Etage: Eigenes Bad mit WC, Dusche, kleiner Balkon mit Blick über das Tal und auf die Berge, 140 cm breites Doppelbett.

1.600 € bei Einzelbelegung, 1.400 € pro Person als Doppelzimmer



- Zweibettzimmer 2. Etage unter dem Dach, mit zwei Betten, die getrennt gestellt oder zusammengeschoben werden können. Das Badezimmer mit WC, Dusche wird mit dem Raum nebenan geteilt.

1.300 € pro Person bei Einzelbelegung, 1.100 € p. p. bei Belegung zu zweit.



- Dreibettzimmer 2. Etage, mit drei getrennten Betten, zwei davon können zusammengeschoben werden. Das Badezimmer mit WC, Dusche wird mit dem Raum nebenan geteilt.

1.300 € pro Person bei Einzelbelegung, 1.100 € bei Belegung zu zweit, 1.050 € bei Belegung zu dritt.



Holzhaus „Casa das minas“

Hütte mit 25m², ca. 100 m entfernt vom Haupthaus, Bad mit WC, Dusche, Doppelbett 150 cm breit, Küchenzeile, große Terrasse, Aussenküche
1.700 Euro bei Einzelbelegung, 1.500 € p. p. bei Zweierbelegung

Holzhaus “Casa do eremita“

Kleine Hütte mit 15m², ca. 75 m unterhalb des Haupthauses gelegen, ein Raum mit zwei Betten, die einzeln gestellt oder zusammen geschoben werden können, kleine Terrasse, kl. Außenküche, Außendusche. WC, Waschbecken, Dusche befinden sich im Duschhaus bei der Sauna.
1.300 € bei Einzelbelegung, 1.100 € bei Doppelbelegung

„Suite da cabana“

Appartement mit 25m², ca. 150 m entfernt vom Haupthaus, Bad mit WC, Dusche, Doppelbett 160 cm breit, eigene kleine Terrasse
1.700 Euro bei Einzelbelegung, 1.500 € p. p. bei Zweierbelegung

Im Preis inbegriffen ist Folgendes:

- Der Transfer von und zur Bushaltestelle in Vendas de Galizes
- 6 Übernachtungen, inkl. Handtücher und Badetücher für den Pool
- 5 x Morgenatemeditation/Morgenyogapraxis
- 5 x Entspannungs-/Yogapraxis am Abend
- 1 x Morgenwanderung und Beobachtung des Sonnenaufgangs über den Bergen
- 6 x Brunch
- 5 x 3 -Gänge-Abendmenü
- Wasser, Kaffee, Tee, Obst und Nüsse über den Tag verteilt
- WLAN und TV im Haupthaus (jeder Gast hat Zugang)
- 1 freier Tag für einen größeren Ausflug oder Wanderung oder andere Aktivitäten
- Gute Gespräche, medizinische Beratung. (Gezielte Behandlungen können zusätzlich gebucht werden)
- ... und viel Zeit für dich!!! ... zum Entschleunigen, Lesen, Chillen, Loslassen, Meditieren etc.

Flug, Transfer/Mietauto vom Flughafen, Ausflüge, Restaurantbesuche und eigene Aktivitäten sind exklusive.

Zahlungsmodalitäten:

Mit der Buchung ist eine Anzahlung von 400 Euro fällig, erst ab Eingang der Anzahlung ist die Buchung verbindlich und der Platz reserviert.

Die restliche Zahlung ist bis spätestens 8 Wochen vor Beginn zu überweisen.

Bei Stornierungen ab 90 - 60 Tage vor Retreat-Beginn werden 50 % zurückerstattet, es sei denn, es wird ein passender Ersatzteilnehmer gestellt.

Stornierungen ab 59 Tage vor Retreat-Beginn werden zu 100 % berechnet, es sei denn, es wird ein passender Ersatzteilnehmer gestellt.

Alle Kosten, die aufgrund des Rücktritts entstehen, sind vom zurücktretenden Teilnehmer zu übernehmen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Anzahlungsgebühr nicht zurückerstattet wird.

Eine Reiserücktrittversicherung wird empfohlen.



PROGRAMM / TAGESABLAUF

Samstag:

Anreise ab 16 Uhr, Zeit zum Ankommen, Erkunden der Quinta und Umgebung.
Gemeinsames Abendessen und entspannende Yogaeinheit.

Sonntag, Montag, Dienstag und Donnerstag:

Wir starten in den Tag mit einer Atemmeditation, Pranayama und/oder einer Yogapraxis, gefolgt von einem leckeren, vegetarischen Brunch.

Danach steht die Zeit zur freien Verfügung, um die Seele baumeln zu lassen, Spaziergänge oder kleine Ausflüge zu unternehmen, an einem der unterschiedlichen wunderschönen Sitzplätze ein Buch zu lesen, im Pool oder Schwimmteich sich zu erfrischen oder sich bei einer Behandlung verwöhnen zu lassen, die dazugebucht werden kann.

An zwei Tagen gibt es eine theoretische Einheit mit Informationen zu Prävention, Erhaltung der Gesundheit, Stärkung des Immunsystems, Ernährung, zu Muskulatur, Faszien, Beweglichkeit usw.

Am Abend treffen wir zu einer regenerierenden Yogapraxis oder einer Entspannungsmethode, die uns erlaubt, tief zu entspannen und zu entschleunigen. Danach werden wir mit einem leckeren vegetarisch/veganen Abendmenü kulinarisch verwöhnt.

An einem Abend besteht nach dem Essen die Möglichkeit zur Klangmassage.

Der **Mittwoch** ist nach der Yogapraxis am Morgen für einen größeren Ausflug, z. B. ans Meer, an den Atlantik (ca. 11/4 Std. entfernt) oder nach Coimbras reserviert, ohne Yogapraxis am Abend und ohne gemeinsames Abendessen.

Freitag:

Abreise nach dem Brunch.

Da die Flüge in der Regel während der Woche am Dienstag und Mittwoch am günstigsten sind, wäre es eine gute Möglichkeit, länger Urlaub in Portugal zu planen und vor oder nach der Woche auf der Quinta z. B. zwei oder drei Tage in Porto oder Lissabon zu bleiben oder am Meer oder einige Tage im Süden an der Algarve zu verbringen.

Anmeldungen

Melde dich bitte per Mail mit deinem Zimmerwunsch an. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl empfehle ich eine rechtzeitige Buchung. Bitte überlegt Euch eine Alternative für den Zimmerwunsch.

E-Mail: info@praxis-gracielakarl.de

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit! 😊