

HAPPINESS RETREAT

WIR FEIERN DAS LEBEN

YOGA & PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG

Retreat-Sprache: Englisch



Naji
be. here. now.

07. BIS 12. NOVEMBER 2021
ALGARVE, PORTUGAL
WWW.NAJIONLINE.COM/PORTUGAL-RETREATS



WELCOME

Die Person, mit der wir am meisten Zeit in unserem Leben verbringen, sind wir selbst. Alle Bereiche in unserem Leben werden sich nach unseren Wünschen und Vorstellungen entwickeln, wenn wir uns selbst als Priorität ansehen, gut für uns sorgen und mitfühlend mit uns sind.

Es ist Zeit alles zu sein, was du bist.

Du möchtest mit **Yoga** starten oder deine Praxis vertiefen?

Du hast von den **Benefits der Meditation** gehört und möchtest diese erleben?

Du möchtest **dein volles Potenzial** ausschöpfen?

.....

Unsere Mission ist es, dir Tools an die Hand zu geben, damit du in allem, was du dir vorgenommen hast erfolgreich bist und deine Träume verwirklichst.

- . Yoga & Meditation
- . Life Coaching Workshops
- . Gesunde Ernährung
- . Zeit für dich
- . Die Intention, die beste Version von dir selbst zu sein



**AUSZEIT FÜR DICH.
ERLEBE DIE RUHE UND DIE KRAFT DER NATUR
AN DER WUNDERSCHÖNEN ALGARVE.**

@LA.TRAVELISTA



NADINE, 'La Travelista', Life und Motivations-Coach.

Eine vielseitige Person, die durch ihre diverse Ausbildung und Arbeit (Schauspielerin, Marketing Managerin und Fitnesstrainerin) gelernt hat, andere Menschen zu motivieren, zu führen und zum Wachsen anzuregen.

'Veränderungen mit Zuversicht annehmen und Entscheidungen mutig und aus ganzem Herzen treffen ist die Essenz meines Coachings.

Wir alle haben ein inneres Potenzial, das bereit ist, genutzt zu werden, um das zu erreichen, was wir im Leben wirklich wollen.'

@JILLGRAWERT



JILL, Lehrerin für Hatha, Vinyasa und Yin Yoga.

In ihren Klassen geht es darum, sich selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen und sich mit den Dingen, so wie sie sind, zu entspannen. Ihre Klassen sind kreativ, präzise und dynamisch, oft fordernd und intensiv und besitzen dennoch immer eine Leichtigkeit.

'Yoga bedeutet für mich die Fähigkeit zur Veränderung und Achtsamkeit in jedem von uns - je mehr wir in uns schauen und unseren Körper wertschätzen, desto mehr können wir unserem Leben im Hier und Jetzt begegnen.'

Traust du dich, die beste Version deiner selbst zu werden?

NAJI - DAS TEAM

Ganz im NaJi Spirit wollen wir dir ein ganzheitliches Retreat bieten – dafür arbeiten wir mit Yogalehrern, Life Coaches und Ernährungsberatern zusammen.

Für das 'Happiness Retreat' dürfen wir dir ein weiteres Teammitglied vorstellen, das dir in Faro für Physiotherapie, therapeutische Massagen, Ernährungstipps und Yogastunden zur Verfügung steht.

@ADRIAN.FISIOYOGA



ADRIÁN, Physiotherapeut & Yogalehrer.

Schon in jungen Jahren war ihm ein Wunsch für sein Leben ganz klar: Menschen helfen.

Er hat Menschen in Deutschland, Peru und Kolumbien mit seinem tiefen Wissen über Körper, Anatomie und Biomechanik unterstützt ihre körperliche Gesundheit zu verbessern und ihr inneres Potenzial zu nutzen.



NAJI - DAS TEAM



LOCATION

Das *Wild View Retreat* ist eine Finca in den Ausläufern der Algarve in Portugal. Sie zeichnet sich durch den spektakulären 360°-Blick auf die Berge aus. Es gibt keine Autos, keine Straßen, keine Gebäude, keine Nachbarn – nur dich, die Wildnis und die Natur. Nichts ist zu hören außer Vögel und Wind. Nichts ist zu tun, außer Körper, Geist und Seele zu regenerieren und entspannen.





ALGARVE



Die Algarve – eines der beliebtesten Reiseziele Europas. Endlose Sandstrände, beeindruckende Küsten, mediterranes Klima, auch im Winter noch angenehm. Faro, eine lebendige und authentische Stadt. Berge mit verträumten kleinen Dörfern.

Die Landschaft rund um das *Wild View Retreat* ist geprägt von Feldern, Wäldern, trockenem, steinigem Land, Kork-Bäumen und lädt zum Spazieren und Wandern ein.





MAHLZEITEN & ERNÄHRUNG

Hausgemachte Speisen, frische und lokale Zutaten, Essen als 'Medizin'. Vegetarische und vegane Optionen sowie Fisch und Meeresfrüchte. Teile uns deine Ernährungsform bei der Buchung mit und lass dich überraschen. Hier ein kleiner Einblick in das Menü:

Frühstück

Buffet:

Kaffee | Tee | frischer Saft
Joghurt | Granola
Frische Früchte | Brot

Wechselnde Gerichte:

Gemüse-Frittata aus dem Ofen
mit portugiesischem Frischkäse
und gerösteten Tomaten



Gemüse-Frittata



Kokossuppe

Leichtes Mittagessen

'Tom Kha' Kokossuppe mit Pilzen,
Süßkartoffeln, Zitronengras, Kaffir-
Limettenblättern und Ingwer

Abendessen

Spinat-Petersilie- Falafel Bowl, Rote
Beete Hummus, Avocado, Schwarze
Bohnen, Knoblauchjoghurt, Limette
und Chili

Dessert

Kuchenwürfel mit Zucchini,
Schokolade und Erdnussbutter



Kuchenwürfel



EIN TAG MIT UNS

Beispiel Tagesablauf - genaue Planung folgt

7:30 Uhr Meditation & aktivierendes Vinyasa Yoga

9:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Workshop zur persönlichen Weiterentwicklung

13:30 Uhr Leichtes Mittagessen

14-17 Uhr - Freizeit -

Wir bieten optionale Aktivitäten an, wie z.B. Wanderungen, Ausflüge zum Strand, Massagen, Surfen - eine Liste der Aktivitäten wird vor Beginn des Retreats ausgehändigt

17:30 Uhr beruhigendes, regeneratives Yoga

19:30 Uhr Abendessen

*Musterplanung, daher Änderungen vorbehalten.
Optionale Aktivitäten wie Surfen, Wandern usw. werden in der Freizeit gemacht*



DREIERZIMMER

(als Einzelperson oder Gruppe buchbar)
990€ p. P.

DOPPELZIMMER

(ggf. mit zwei Einzelbetten, auch als Einzelperson buchbar)
1.200€ p. P.

EINZELZIMMER

1.400€ p. P.

Was ist inbegriffen?

- 3 Mahlzeiten am Tag
- 5 Übernachtungen
- Infinity Pool & Sauna
- WiFi
- Yoga & Meditationen
- Yoga Studio mit Equipment
- Life Coaching Workshops

Nicht inklusive:

- Flug nach Faro
- Transport Flughafen-Retreat kann bei uns gebucht werden. Ggf. organisieren wir eine Gruppenabholung, Infos bitte anfragen
- Reise- und Krankenversicherung
- optionale Aktivitäten (z.B. Massagen)

.....

BUCHUNGSANFRAGEN:

www.najionline.com/portugal-retreat

hello@najionline.com

+49 176 30461451 (Nadine)

PREISE



BUCHUNG & BEZAHLUNG

RESERVIERUNG & BUCHUNG

- Bei Buchungsanfrage wird dein Platz für 5 Tage reserviert
- Der Gesamtbetrag ist innerhalb von 14 Tagen zu überweisen, aber spätestens bis zum 31.10.2021



KONTAKT

www.najionline.com/portugal-retreat

hello@najionline.com

+49 176 30461451 (Nadine)



ZAHLUNG

Banküberweisung:

Nadine Speer

Solarisbank

IBAN: DE81 1101 0100 2733 5911 98

BIC: SOBKDEBBXXX

- AGBs und Widerrufsbelehrung werden zusammen mit der Rechnung gesendet
- Covid19-Absicherung: Sollte das Retreat aufgrund von Covid-19 nicht im November 2021 stattfinden können, wird ein neuer Termin innerhalb eines Jahres in Rücksprache mit allen Teilnehmern vereinbart