



Return

YOGA RETREAT AN DER ALGARVE
11.-18. Oktober

zurück zu *Dir* zurück ins Spüren

Erlebe mehr als eine Yoga-Auszeit –
Stell dir vor wieder so ganz bei dir
anzukommen. Raus aus dem Außen,
zurück in deinen Körper, zurück in
Verbindung zu dir und deinen
Bedürfnissen.

THE PRACTICE

Morgens kraftvoll & fließend, klar
geführt. Am Nachmittag ruhiger,
regenerativ, weich & nach innen
gerichtet.

THE PLACE

Weite, Ruhe, Natur Pur und die Nähe
zum Atlantik - in ganz besonderer
Ort, um zu entschleunigen,
anzukommen und aufzuladen.

THE NOURISHMENT

Frühstück & Dinner: frisch
zubereitete vegetarische Küche.
Glutenfrei, saisonal und mit Liebe
gekocht.

ECKDATEN

11.-18. Oktober

7-Tage Retreat

Preis: ab 1350 €





coming home to *who you are*

Retreat – allein das Wort fühlt sich an wie ein Ausatmen. Ein Schritt raus aus dem Müssen, rein ins Spüren. Zeit, die nicht gefüllt, sondern gehalten werden will. Es geht nicht darum, jemand Neues zu werden, sondern dich zu erinnern – an das, was längst da ist, unter all dem Lärm. **Return** ist eine Einladung zurückzukommen. Nicht nur an einen Ort, sondern zu dir. Schicht für Schicht loszulassen, was nicht mehr trägt, hinzusehen, wo du sonst weitergehst, und dir selbst den Raum zu geben, den du im Alltag oft verschiebst. Kein Druck, kein höher, schneller, besser – sondern Tiefe, Verbindung, Klarheit.

Dich erwarten täglich Yoga- und Bewegungssequenzen, die stabilisieren und öffnen zugleich. Eine Verbindung aus funktioneller Bewegung, Yoga und Embodiment – klar, zugänglich und tief. Es geht nicht um Performance oder richtig und falsch, sondern um Erfahrung: um ein Wieder-in-Kontakt-Kommen mit deinem Körper als Orientierung, deinem Atem als Anker und dem, was sich zeigt, wenn es stiller wird.

ECKDATEN

11.–18. Oktober

7-Tage Retreat

Preis: ab 1350 €



Slow living Hortas Do Rio

An der Westküste der Algarve, in Carrapateira – eingebettet in eine Landschaft, in der Atlantik und Natur sich weit öffnen liegt Hortas Do Rio. Zwischen Dünen, Hügeln und rauer Küste entsteht eine Ruhe, die alles langsamer werden lässt. Die Tage folgen hier keinem äußeren Tempo. Licht, Wind und Weite sind ständig da und prägen eine Atmosphäre von Klarheit und Einfachheit. Alles ist reduziert, ruhig und unmittelbar.

Die Unterkunft selbst fügt sich selbstverständlich in die Umgebung ein. Naturmaterialien, warme, leise Töne und offene Strukturen schaffen einen Rahmen, der trägt, ohne sich aufzudrängen. Du wachst mit Weite auf – und gehst mit ihr durch den Tag. Auch wenn der Atlantik nicht immer sichtbar ist, ist er spürbar. Im Wind, in der Luft, im Gefühl von Raum. Ein Umfeld, das dich einlädt, anzukommen, zu entschleunigen und dich von der Landschaft mittragen zu lassen.





Jani Guse

Ich bin Jani. Bewegung ist für mich nichts, das wir tun – sondern etwas, das uns durchdringt. Sie ist immer da: im Atem, im Körper und in der Art, wie wir in Beziehung sind.

In meinen Retreats verbinde ich Yoga, funktionelle Bewegung und somatische Ansätze zu einer Praxis, die den Körper als Erfahrungsraum versteht – jenseits von Form, Leistung oder richtig und falsch. Seit über zehn Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Yoga- und Bewegungsweg. Mein Hintergrund in Bewegungspädagogik, Pilates, Functional Movement und Personal Training fließt in eine Arbeit ein, die Klarheit, Bewusstheit und feine Wahrnehmung in den Mittelpunkt stellt.

RETURN ist eine Einladung, wieder in Kontakt zu kommen – mit dem, was bereits da ist. Eine Rückkehr zu dir selbst und zu dem, was bleibt, wenn es im Außen einen Moment stiller wird und wir beginnen, wirklich da zu sein. Ich freue sehr auf die gemeinsame Zeit und darauf dich ein Stück zu begleiten.

ECKDATEN

11.-18. Oktober

7-Tage Retreat

Preis: ab 1350 €





RETURN

ALL INCLUSIVE SELFCARE PAKET

- 7 Übernachtungen im Hortas do Rio
- 2x tägliche 90 min Yogapraxis mit Jani Guse
- Vegetarische, glutenfreie Verpflegung
- Snacks, Tee & Smoothies
- Meditation, Kirtan, Journaling & Selfcare-Rituale
- Kleine Gruppe mit max. 12 Teilnehmer:innen.
- Raum für Praxis, Austausch, Verbindung & Rückzug. Möglichkeiten für Ausflüge, Surfen, Ausritte am Strand
- Gemeinsamer Ausflug zum Strand Bordeira

INVESTITION

Privates Einzelzimmer – **1750€**

Geteiltes Doppelzimmer – **1350 € p.P**

*auf Anfrage Ratenzahlung möglich

ECKDATEN

11.–18. Oktober

7-Tage Retreat

Preis: ab 1350 €





Anreise & Abreise

Die Anreise erfolgt über den Flughafen Faro, etwa 1,5–2 Stunden entfernt. Von dort führt die Strecke Richtung Westen durch die Landschaft der Algarve. Auch Lissabon oder Sevilla sind mögliche Ankunftsflughäfen. Die Reise wird dadurch etwas länger, aber landschaftlich sehr schön. Ein Mietwagen ist empfohlen, um flexibel anzukommen und die Umgebung zu erkunden. Die letzten Kilometer führen durch kleine Straßen und offene Natur.

Vor dem Retreat verbinden wir alle Teilnehmer:innen in einer WhatsApp-Gruppe. So entsteht Raum für Austausch und mögliche Fahrgemeinschaften. Wenn du dazu noch weitere Fragen hast, melde dich gerne jederzeit via janinaguse@gmail.com bei mir.

Ich freue mich auf Dich.

Jani

ECKDATEN

11.–18. Oktober

7-Tage Retreat

Preis: ab 1350 €

