

Atem & Yoga an der Algarve

VAGUS FLOW© mit Christina Koller in der
bezaubernden Quinta Quinze im Süden Portugals



REISEDATUM

21. – 28. Mai 2024



DAUER

8 Tage



PREIS

CHF 2690.–



ANREISE

Direktflüge ab Zürich

8-tägige Reise ab / bis Zürich

Willst Du lernen, wie Du Deinen Atem und Körper einsetzen kannst, um aktiv Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden zu fördern? Magst Du mittels einfacher Interventionen Deinen Stress reduzieren und Deine Resilienz stärken? VAGUS FLOW© ist ein kraftvolles Paket mit Anleitungen und Interventionen, basierend auf dem Atem- und Körperbewusstsein. Unsere Ausgangsbasis dabei ist die charmante Quinta Quinze im Süden Portugals. Geniesse das Frühlingserwachen an der Algarve mit wunderbarem Essen, der Schönheit der Natur und der Meeresbrise.

In diesem unvergesslichen Ambiente ist es besonders einfach, das Wissen und die Praxis zu verinnerlichen. Setze das Gelernte direkt bei Wanderungen, Ausflügen und in Gesellschaft um. Zeit für Erkundungen auf eigene Faust und Entspannung am Pool oder am Strand ist ebenfalls vorhanden.

Begleitung: Christina Koller

Ich bin Atemtherapeutin und Yogalehrerin mit Leib und Seele. Über die von mir entwickelte Methode VAGUS FLOW© by Sanajer vermittele ich einen behutsamen und feinen Zugang zu einem erfüllteren Leben. Durch bewusstes Atmen förderst Du Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit. Du lernst, wie Du durch einfache Atem- und Körperinterventionen Dein Stress- und Entspannungssystem regulieren kannst. VAGUS FLOW© vereinigt mein gesamtes Wissen und Erfahrung aus der Atemtherapie, dem Leben, dem Yoga und weiteren Gesundheitslehren. Durch gezielte Stimulation kannst du praktisch auf Knopfdruck entspannen und besser mit Stress umgehen. Der Atem ist der stärkste körpereigene Ansatz, den wir dafür nutzen können.

Ich freue mich, Dich auf dieser Reise zu begleiten.

**SENSE
OF TRAVEL**

Gertrudstrasse 46 • 8003 Zürich • info@senseoftravel.ch • Telefon 044 521 00 99

Details

Preis für die Reise

CHF 2690.– pro Person im geteilten Doppelzimmer

Einzelzimmerpreise auf Anfrage.

Bei der Reise inbegriffen

Direktflüge mit Edelweiss in Economy-Klasse inkl. 23 kg Gepäck, Transfers ab / bis Flughafen, 7 Nächte im Landgasthaus Quinta Quinze in einem geteilten Doppelzimmer (Wünsche können gerne angegeben werden), Frühstück & Abendessen in der Quinta Quinze, 2x täglich 1¼ Stunden VAGUS FLOW© Unterricht, 2x Theorie à 1 Stunde mit Christina Koller, Online-Zugang zum VAGUS FLOW© Basiskurs, geführte Wanderungen und Ausflüge gemäss Reiseprogramm.

Extras

Einzelcoachings mit Christina Koller, Sitzplatzreservierungen, Getränke, nicht erwähnte Mahlzeiten, individuelle Transfers, Trinkgelder, Reiseversicherung.

Gruppengrösse

Min. 8 Personen / Max. 12 Personen

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Portugal wird ein gültiger Reisepass oder eine gültige Identitätskarte benötigt.

Informationen zu VAGUS FLOW©

Die Lektionen widmen sich an alle Menschen in jeder Lebenslage. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse benötigt. Der Unterricht kann für alle angepasst werden. Bitte nimm bequeme Kleidung und eine Yogamatte mit.

Information zur Reise

Alle erwähnten Ausflüge sind inbegriffen und können den Wünschen der Gruppe und abhängig vom Wetter angepasst werden. Preise- und Programmänderungen bleiben vorbehalten

VAGUS FLOW© mit Christina Koller

«Die Qualität des Atems bestimmt die Qualität deines Lebens.»

Mein Weg in die Welt des Yoga begann vor 27 Jahren, als ich zufällig in einem Fitnessstudio in meine erste Yogastunde stolperte. Die Faszination für die Reise in mein Inneres hat mich in dem Moment gepackt und nie mehr losgelassen. Nach intensiven körperlichen Trainingsjahren entdeckte ich Pranayama und die Atemtherapie. Bei der Atemtherapie offenbarte sich für mich die Welt des Bewusstseins, des Beobachtens und des Zulassens.

Dies schreibt sich so einfach und doch war genau das die schwierigste Herausforderung: das Annehmen sämtlicher Gefühle und Emotionen. Zu Sein, anstatt auf die starken, unbewussten Impulse, die vom Nervensystem gesendet werden, zu reagieren. Denn genau diese führen in Handlungen, die getrieben von Stress sind und uns in krankmachenden Mustern gefangen halten.

Meine tägliche Praxis sieht so aus, dass ich unzählige Male am Tag meinen Atem beobachte. **Der Atem ist der Spiegel für alles was in dem Moment im Leben ist.** Dadurch gelingt es mir, bei mir zu bleiben und die Wellen des Lebens zu surfen.

Natürlich mache ich regelmässig Körperübungen, um fit und beweglich zu bleiben. Aber diese lasse ich manchmal auch aus, weil ich keine Zeit habe oder zu faul dafür bin. Dies passiert mir niemals mit dem Atembewusstsein.

Dieses begleitet mich immer und überall.

Der Atem zeigt mir ehrlich und klar meinen Herzensweg auf. Mein Leben in der Natur und mit Tieren ist voller Liebe, Freude und Dynamik. Das Pendeln und Tanzen auf verschiedenen Bühnen – Berg, Stadt und Welt ist leicht und geschmeidig.

Ich kann es kaum erwarten, VAGUS FLOW© mit Dir zu teilen und mit Dir Dein Fundament zu bilden, damit Du Dein volles Potenzial leben und Dein Leben zum Florieren bringen kannst.

Weitere Informationen finden sich unter: [Sanajer](#).



Reiseprogramm

Dienstag, 21.05.24: Bem-vindo em Portugal

- / - / **A**

Direktflug mit der Edelweiss von Zürich nach Faro (16.35 Uhr – 18.25 Uhr, LX8288). Am Flughafen wirst Du bereits vom Gastgeber Tom Gfeller erwartet und in die Quinta Quinze gefahren. Rundgang auf der Quinta und bei einem ersten Apéro und anschließendem Abendessen erhältst Du Informationen zur bevorstehenden Woche und kannst die anderen Teilnehmer kennenlernen. Jeden Morgen beginnen wir mit der VAGUS FLOW© Praxis, gefolgt vom hausgemachten Frühstück. Die Abend Praxis ist etwas ruhiger und der Tag wird mit einem herrlichen Abendessen abgeschlossen.

Mittwoch, 22.05.24: VAGUS FLOW© und Strand

F / - / **A** 2x täglich 1½ Stunden VAGUS FLOW© Unterricht

Vor dem Frühstück geht es los mit der ersten Lektion mit Christina. Nach einem köstlichen Frühstück geht es mit den gemieteten Fahrrädern ins bezaubernde Fischerdorf **Olhos de Agua**. Obwohl der friedliche Ort nur wenige Kilometer von dem quirligen Ferienort Albufeira entfernt liegt, scheint die Zeit in Olhos de Agua langsamer zu gehen. Hier liegen Fischerboote am Strand und vereinzelt Fischer pflegen vor kleinen Hütten ihre Fangnetze am Wasser. Wer möchte, geniesst das Mittagessen in einem lokalen Fischrestaurant am Meer. Abends führt Dich Christina durch eine entspannenden Flow und anschliessend wirst Du mit den von Tom Gfeller zubereiteten Köstlichkeiten verwöhnt.

Donnerstag, 23.05.24: Praia da Falesia

F / - / **A** VAGUS FLOW© Theorie & Unterricht

Heute unterrichtet Christina nach dem Frühstück eine VAGUS FLOW© Theoriestunde. Danach kannst Du den Hausstrand **Praia da Falesia** mit den Fahrrädern besuchen und Dir Zeit nehmen für einen weiteren Strandspaziergang. Die 6 km lange Praia da Falesia gehört mit ihren roten und zerfurchten Klippen mit kleinen Grotten und Felstunneln und dem glasklaren Wasser zu einem der schönsten Strände der Region mit viel Platz zum Sonnen, Spazieren und Schwimmen.

Freitag, 24.05.24: Wanderung nach Paderne

F / - / **A** VAGUS FLOW© Unterricht und Theorie

Heute unterrichtet Christina nach dem Frühstück die zweite VAGUS FLOW© Theoriestunde. Anschliessend geht es auf eine leichte Wanderung entlang abwechslungsreicher üppiger Flora zur Maurenfestung **Caste-lo de Paderne**. Wer möchte, besucht am Abend den Ferienort Albufeira.

Samstag 26.05.24: Marktbesuch Olhão & Naturpark

F / - / **A** 2x täglich 1½ Stunden VAGUS FLOW© Unterricht

Heute geht es in den Osten ins Dorf **Olhão** und zum Naturpark Ria Formosa. Du besuchst den lebhaften Fischmarkt und fährst mit dem Boot auf die vorge-lagerte **Ilha da Armona**. Strandwanderung durch die malerische Landschaft. Mittagessen in einem typischen Fischrestaurant in Fuzeta (nicht inbegriffen). Am Abend bist Du wieder zurück in der Quinta.



Sonntag, 27.05.24: Leinen los an der Algarve

F / - / **A** 2x täglich 1½ Stunden VAGUS FLOW© Unterricht

Heute erwartet Dich ein halbtägiger **Katamaranausflug** vor der Küste der Algarve. Schön, mal die Perspektiven zu wechseln und die zerklüftete Küste vom Meer aus zu betrachten. Möglichkeit zum Schnorcheln und Schwimmen unterwegs oder einer Ausfahrt mit dem Kajak. Höhepunkt ist die imposante **Benagil-Höhle**, die nur auf dem Seeweg erreichbar ist.

Montag, 28.05.24: Entspannen auf der Quinta

F / - / **A** 2x täglich 1½ Stunden VAGUS FLOW© Unterricht

Nach so vielen Eindrücken ist heute Entspannung angesagt am Swimmingpool, bei einer Runde Petanque oder einer Massage (gegen Aufpreis). Wer möchte darf natürlich mit dem Taxi auch einen grösseren Ausflug unternehmen. Gemeinsames Abschiedsbarbecue auf der Quinta (auch vegetarisch möglich).

Dienstag, 29.05.24: Até logo Portugal

F / **M** / - 1½ Stunden VAGUS FLOW© Unterricht & Abschluss

Eine letzte Flow Session mit Christina und ein Abschiedsritual nach dem Frühstück. Danach Zeit zur freien Verfügung. Wer möchte, geht nochmals an den Strand oder unternimmt einen Streifzug durch die Gassen von Albufeira. Gemeinsames Mittagessen. Um 17.00 Uhr Transfer an den Flughafen für den Direktflug mit Swiss/Edelweiss zurück nach Zürich (19.10 Uhr – 22.55 Uhr, LX 8289).

F = Frühstück / **M** = Mittagessen / **A** = Abendessen

Aufenthalt in der Quinta Quinze

Das kleine Landgut *Quinta Quinze* ist eine sympathische, ruhig gelegene Pension für maximal fünfzehn Gäste an der sonnigen Algarve. Umrahmt von einem Garten mit Orangen-, Feigen- und Granatapfelbäumen. Die Lage ist ideal, am Randes eines Dorfes und auch gleich am Meer. Für Erfrischung sorgt der Salzwasserpool im Garten und für Entspannung die Hängematte unter Palmen. Das Fischerdorf Olhos de Águas und der Sandstrand finden sich nur 10 Fahrminuten entfernt. Auf Wunsch können Fahrräder für individuelle Erkundungen gemietet werden.

Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad und Pool- oder Gartenblick. Am Morgen gibt es jeweils ein hausgemachtes Frühstück mit regionalen Produkten und selbstgemachtem Brot.



Impressionen



Die Quinta befindet sich an ruhiger Lage und doch nahe an den Stränden der Algarve



Gemeinsames Essen nach einem schönen Tag



Der „Hausstrand“ Praia da Falesia



Die zerklüftete Küste der Algarve



Naturlandschaft Rio Formosa

Impressionen



Yoga draussen in der Natur



Olhão ist noch so etwas wie ein Geheimtipp an der Algarve



Deine neue Umgebung: Eine traumhafte Küstenlandschaft



So beginnen die Tage in der Quinta



Mit dem Katamaran geht es zu der imposanten Benagil-Höhle