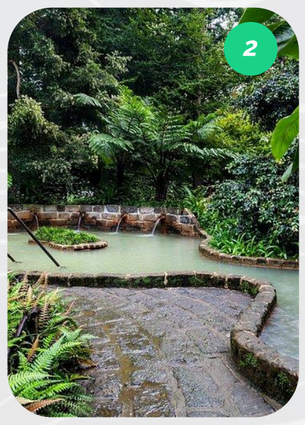
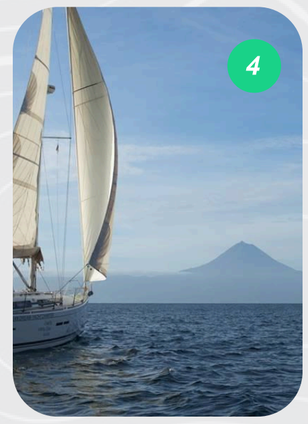
Achtsamkeit Retreat

Azoren 7 Tage

Xiaojian & Pascal

"Auf den Azoren verschmelzen Achtsamkeit und Natur zu einer tiefen, heilenden Erfahrung. Dieses Retreat bietet dir Raum für Meditation, achtsame Naturerlebnisse und Reflektion – begleitet von erfahrenen, professionellen Coaches. Die Ruhe der Vulkanlandschaften und die unberührte Natur schenken dir Kraft und Klarheit für deinen Weg"





WAS KOSTET SO EIN RETREAT?

PREIS PRO PERSON

ab **CHF 1'275.-**

mit Yoga zusätzlich CHF 200.-

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- Pickup und Dropoff vom bzw. zum Flughafen oder Hotel
- Unterkunft mit Frühstück
- Yoga und Achtsamkeit Coaching (jeweils halbtags)

Alle Preisangaben sind Richtpreise in der jeweils angegebenen Währung. Die Basis sind 5 Tage für 2 Personen mit Frühbucher-Rabatt. Stand bei Veröffentlichung. Programmänderungen vorbehalten. Eine kompetente Reiseberatung sowie tagesaktuelle Preise erhältst du bei Kontaktaufnahme mit uns.

REISE - PROFIL

Unsere Reisen variieren im Aktivitätsniveau, und wir helfen dir gerne, die passende Reise auszuwählen.

Aktivitätsniveau:

▼ leicht - mittel

INTERESSIERT?

Erfahre mehr über die gesamte Route und lasse uns gemeinsam deinen individuellen Reisewunsch besprechen

Highlights

1 Erlebe eine achtsame Wanderung zum magischen Kratersee Sete Cidades. Die grün-blauen Farben der Seen inmitten der Vulkanlandschaft laden dich ein, die Harmonie der Natur bewusst wahrzunehmen und deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Beobachte Pottwale, Delfine und andere Meeresbewohner in ihrem natürlichen Lebensraum. Auf einer Bootstour wird die unendliche Weite des Ozeans zur perfekten Kulisse für eine beruhigende Meeresmeditation, die dich mit der Natur verbindet.

2 Tauche ein in die wohltuenden heißen Quellen der Azoren, wie den Terra Nostra Park oder Caldeira Velha. Die mineralreichen Thermalbäder, umgeben von tropischer Vegetation, schenken dir Ruhe und Entspannung und lassen dich die heilende Kraft der Natur spüren.

Erkunde die beeindruckenden Tiefen des Algar do Carvão, eines seltenen begehbaren Vulkanschlots. Lass dich von der kraftvollen Stille und den geologischen Wundern inspirieren, während du diese einzigartige Umgebung als Ort der Reflexion erlebst.

3 Erlebe die Kunst der Käseherstellung auf den Azoren, wo frische Milch von Kühen auf saftigen Weiden in aromatische Käsesorten verwandelt wird. Spüre die tiefe Verbindung zwischen den Tieren, der Natur und den beeindruckenden Vulkanlandschaften, die diesen einzigartigen Käse prägen.

4 Entdecke die Azoren auf einer Segeltour mit versteckten Buchten und idyllischen Stränden. Optional kannst du an geführten Tauchtouren teilnehmen und die faszinierende Unterwasserwelt der Azoren erkunden. Begegne Meeresschildkröten, vulkanischen Felsen und bunten Fischschwärmen in glasklarem Wasser.

HÖRE auf deinen KÖRPER

Dein Achtsamkeits-Retreat – mit oder ohne Yoga

Mit Yoga: Du startest mit sanften Yoga-Sessions, die Hatha- und Vinyasa-Elemente kombinieren, ergänzt durch Meditation und Atemübungen.

Mit Achtsamkeit Coaching: Der Fokus liegt auf achtsamen Wanderungen, Naturmeditationen, Atem- und Reflexionsübungen, unterstützt durch professionelles Achtsamkeits-Coaching, um dich mit dir selbst und der Natur

Achtsamkeits-Retreat auf den Azoren: Eine Reise zu dir selbst inmitten unberührter Natur

Die Azoren, ein verborgenes Paradies im Atlantik, bieten dir den perfekten Ort, um Körper und Geist zu harmonisieren. Inmitten der unberührten Natur mit beeindruckenden Vulkanlandschaften, heißen Quellen und kristallklarem Wasser kannst du in einem Achtsamkeits-Retreat tiefer zu dir selbst finden. Die Inseln sind nicht nur ein Rückzugsort für Erholung und Entspannung, sondern auch ein ideales Ziel für Abenteuer und authentische Naturerlebnisse.

Reiseprogramm: Flexibel, Abwechslungsreich und Tiefgehende Erlebnisse

Naturwunder und Achtsamkeit – Wanderung zum Kratersee Sete Cidades
Die Azoren bieten eine unendliche Vielfalt an Wanderungen durch beeindruckende Vulkanlandschaften. Eine Wanderung zum Sete Cidades Kratersee ist ein einzigartiges Erlebnis, bei dem du die grün-blauen Gewässer inmitten eines Vulkankraters bestaunen kannst. Hier kannst du achtsam gehen, den natürlichen Rhythmus der Inseln in dich aufnehmen und die Stille der Natur genießen.

Whale Watching und Meeresmeditation

Ein unvergessliches Erlebnis ist die Walbeobachtung in den Gewässern rund um die Azoren. Du hast die Möglichkeit, Pottwale, Delfine und andere Meeresbewohner in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Während der Bootstour kannst du dich in eine Meeresmeditation vertiefen und die Weite des Ozeans auf dich wirken lassen.

Heiße Quellen und Geothermische Entspannung

Die Azoren sind für ihre heißen Quellen bekannt, die durch geothermische Aktivität entstehen. Ein Besuch im Terra Nostra Park auf São Miguel ist eine perfekte Gelegenheit, um in einem mineralreichen, warmen See zu baden und die heilende Wirkung der geothermischen Bäder zu genießen. Auch die Caldeira Velha, ein Ort voller natürlicher heißen Quellen, lädt zum Entspannen und Innehalten ein. Tauche ein in das warme Wasser, umgeben von üppiger tropischer Vegetation, und lasse deinen Geist zur Ruhe kommen.

Vulkanische Höhlen und Felsen – Entdecke die geologische Vielfalt

Ein weiteres faszinierendes Abenteuer wartet auf dich bei der Erkundung des Algar do Carvão auf Terceira, einem Vulkan-Schlot, der von innen begangen werden kann. Mit einer Taschenlampe bewaffnet, wirst du in die Tiefen der Erde eintauchen und beeindruckende geologische Formationen bestaunen. Diese Wanderung bietet nicht nur ein Abenteuer, sondern auch eine einzigartige Gelegenheit zur Reflexion in einem besonders kraftvollen Umfeld.

Traditionelle Azoren-Gastronomie und kulinarische Achtsamkeit

Die Azoren bieten dir eine kulinarische Entdeckungsreise, bei der du die Möglichkeit hast, authentische lokale Gerichte zu probieren. Cozido das Furnas, ein Eintopf, der traditionell in heißen Erdlöchern gegart wird, ist ein absolutes Highlight. Besuche lokale Märkte und erlebe die frischen Produkte der Inseln. Bei einem achtsamen Kochkurs kannst du lernen, wie du diese Spezialitäten zubereitest und die Aromen der Azoren bewusst genießt.

Segeln und Inselhopping

Für Abenteuerlustige gibt es die Möglichkeit, die Azoren vom Wasser aus zu entdecken. Segeltouren und Inselhopping sind ideale Möglichkeiten, die Vielfalt der Inseln zu erleben. Fahre mit dem Boot von einer Insel zur nächsten, entdecke versteckte Buchten und abgelegene Strände, die nur per Boot erreichbar sind. Jede Insel hat ihren eigenen Charme und bietet dir die Möglichkeit, noch mehr von der unberührten Schönheit der Azoren zu erleben.

Tauchen und Meereserkundungen
Für Taucher bieten die Azoren ein wahres Paradies. Tauchgänge in den klaren Gewässern der Azoren ermöglichen dir, die faszinierende Unterwasserwelt zu erkunden. Rund um die Inseln wie Faial kannst du Meeresschildkröten, beeindruckende Felsen und vulkanische Unterwasserlandschaften entdecken.

Optionale Aktivitäten (nicht im Paket enthalten, vor Ort buchbar)

- Whale Watching und Delfinschwimmen: Beobachte Wal- und Delfinarten in ihrem natürlichen Lebensraum oder gehe auf ein unvergessliches Abenteuer und schwimme mit Delfinen.
- Segeln und Inselhopping: Entdecke die Azoren vom Wasser aus und erlebe versteckte Strände, abgelegene Buchten und die spektakuläre Landschaft der Inseln.
- Tauchen und Meereserkundungen: Die Azoren bieten eine atemberaubende Unterwasserwelt, die nur darauf wartet, von dir entdeckt zu werden.
- Felsen und Höhlen erkunden: Besuche faszinierende Vulkan-Schlote wie den Algar do Carvão und entdecke die geologischen Wunder der Inseln.