



Meeresbrise Offline-Retreat

2.6. - 6.6 2022

Quinta Raposeira, Portugal



Wer hätte das gedacht? Um ehrlich zu sein, nicht mal wir selbst. Ein Teil von uns hat sich letztes Jahr den Traum erfüllt ans Meer zu ziehen. Und genau dahin wollen wir euch mitnehmen. An die wunderschöne Küste Portugals.

**Eine Brise Meer. Leicht fühlen.
Die Weite des Ozeans spüren.**



Zurücklassen was sich schwer anfühlt. Und Ja sagen (oder laut rufen). Zu einer Offline-Auszeit, die Körper, Geist und Seele beglückt und all das kombiniert was uns so gut tut.

Das Retreat

Mit dem Meeresbrise Retreat haben wir uns selbst einen kleinen Traum erfüllt. Etwas das wir mit Liebe zum Detail in Österreich geschaffen und verwurzelt haben, ist mit uns gewachsen und findet dieses Jahr zum ersten Mal in Portugal statt.

Unsere Philosophie, das Offline-Sein, ist natürlich weiterhin der Kern unseres Retreats. Wir nehmen uns bewusst Zeit, ziehen uns aus dem Alltag zurück, reflektieren Vergangenes und schaffen Raum für neue Wege.



Dabei schreiben wir holistisches Wohlbefinden groß. Bewegung für Körper, Geist und Seele, Natur, Kreativität und feinste vegane Küche runden die Erfahrung ab. Mit der Wurzelwerkstatt haben wir eine Veranstaltung geschaffen, die uns die nötige Distanz vom Alltag gibt um genau das zu tun, was nicht nur Spaß macht, sondern auch gut tut. Die erlernten Tools und Techniken kannst du dann natürlich auch in deinem Alltag anwenden.

Körper, Geist und Seele.

Wir etablieren ein Ritual aus heilsamen Yoga- und Bewegungseinheiten sowie Meditationen.

Genau deswegen starten und beenden wir jeden Tag damit. So etablieren wir ein Ritual, das dir hoffentlich auch nach dem Retreat erhalten bleibt.

Alexandra sorgt für dynamische Vinyasa und restorative Yin Yoga Einheiten. Sie unterrichtet seit mehr als 6 Jahren Yoga an verschiedenen Orten, Studios und Events in ganz Europa und hat eine besondere Liebe zu kreativen Bewegungsformen.

Dieses Mal haben eine zweite Alexa mit an Board. Ebenfalls Yogalehrerin und Shake the Dust Trainerin (<https://www.shakethedustsession.com/>). Ein Bewegungskonzept das Yoga, Tanzen, Schütteln, Springen und alles dazwischen erlaubt. Das Richtige um physischen und emotionalen Ballast loszuwerden.

Meditation, Atemtechniken und Journaling runden den Yang (aktiven) Bewegungsteil ab und sorgen für Erdung.



Kreativ Sein

Stoffe Färben aus Food Waste

Keine Muse und wenig Zeit für Kreativität im Alltag? Bei der nächsten Wurzelwerkstatt lernst du, wie du aus Lebensmittelabfällen und heimischen Pflanzen Farben extrahieren kannst. Avocadokerne, Granatapfelschalen, Eukalyptus oder Zwiebeln können beispielsweise zum Färben von Stoffen verwendet werden. Tamara von den Distinto Studios in Lissabon zeigt uns wie's geht:

- *Verschiedene Arten von Naturmaterialien und deren Verwendung
- *Vorbereitung von Stoffen für den Färbeprozess
- *Modifizierung von Zutaten um die Farbe zu verändern
- *Verschiedene Tie & dye Techniken (Shibori)
- *Kreation von einem Wall Hanging



Vegane Verpflegung

von private Köchin und holistischer Ernährungsberaterin

Die richtige Ernährung wirkt wie Medizin und beeinflusst die körperliche und mentale Gesundheit. Schon kleine Veränderungen können große Wirkung zeigen. Darum haben wir Kira mit ins Boot geholt. Ihre Kochkünste und ihre magische Ausstrahlung haben uns sofort verzaubert. Sie ist holistische Ernährungsberaterin und ihre veganen, liebevollen Kreationen sind von den lokalen, biologischen Zutaten Portugals inspiriert.



Austausch

Andere kennenlernen und voneinander lernen

Ein wichtiger Bestandteil der Wurzelwerkstatt sind die persönlichen Beziehungen die entstehen. Das Offline- und im Moment-Sein gibt dir die Möglichkeit nicht nur eine tiefere Verbindung zu dir selbst herzustellen, sondern auch dich auf andere einzulassen. Wir laden dich und alle Teilnehmerinnen dazu ein, zu teilen was euch am Herzen liegt. Zeig uns was dich glücklich macht oder was du besonders gut kannst. Falls du etwas bestimmtes im Kopf hast und Tools, Zeit oder Raum dafür benötigst, lass uns das gerne im Voraus wissen.



Wir alle verbrachten magische vier Tage bei der Wurzelwerkstatt, ermöglicht durch liebevolle und großartige Organisation mit inspirierenden und spannenden Aktivitäten und einer einzigartigen Gruppe. Die Zeit ohne Handy und Laptop bringt Entschleunigung und fordert deine Kreativität und führt unausweichlich zu tiefgründigen Gesprächen, bei denen neue, innige Freundschaften entstehen. Ich denke noch immer gerne zurück und werde, sofern möglich, wieder teilnehmen. 10/10!

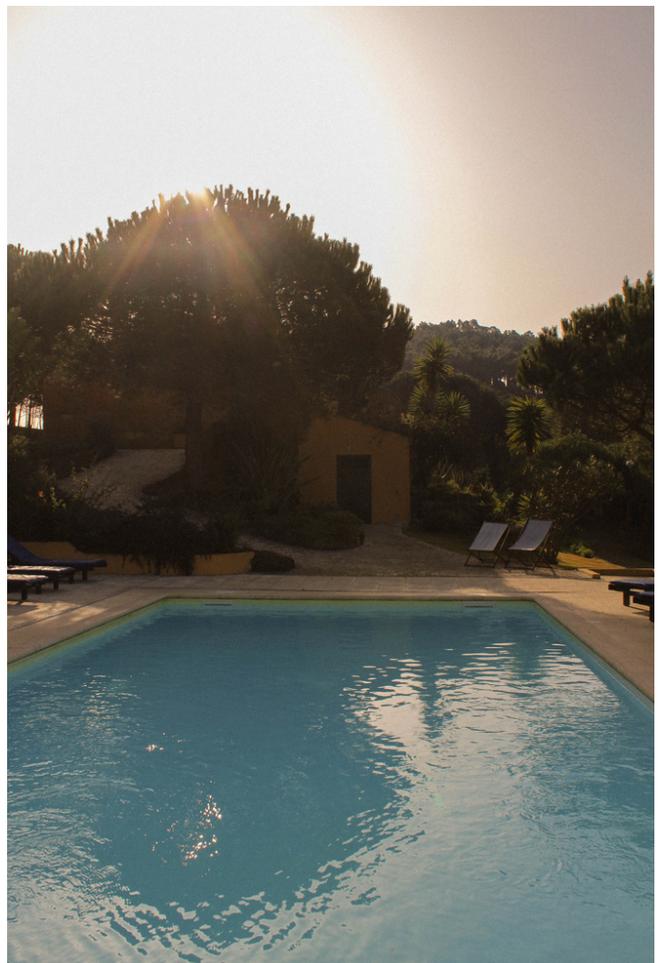
Anna

Die Quinta

Eine Hide-Away in Pinienwäldern mit Blick aufs Meer.

Dieses Mal begrüßen wir euch an einem besonderen Ort - der wunderschönen Quinta Raposeira, eine Landresidenz auf 27 Hektar eingebettet in die sanfte Hügelandschaft Portugals, umgeben von Pinienwäldern, Palmen und frischen Obstgärten. Das holistische Konzept der zertifizierten Bio-Farm, der Anbau von Zitronen, Feigen, Quitten und noch viel mehr und deren nachhaltige Philosophie haben sofort mit uns räsioniert.

Last but not least - die große, lichtdurchflutete Yogashala mit Blick auf den Strand von São Lorenço, das schöne Gemeinschaftsareal mit Pool und die Unterbringung in Premium Doppelzimmer mit privatem Bad, kleiner Küchenzeile, Balkon und Meerblick. Hier findet jeder Ruhe und Rückzugsraum.



Das Juni-Team



Alexandra

Das Gefühl von Freiheit ist für Alexa am wichtigsten. Einfach alles liegen lassen können und raus um Neues zu entdecken, immer der Neugierde hinterher. Alexa ist ein Gesellschaftsmensch. Gemütlichkeit, lange Gespräche mit Freunden und leckeres Essen sind für sie genauso erholsam wie Bewegung und die Natur. Beim Retreat bringt sie dich mit Shake the Dust zum Schwitzen, sorgt beim Yoga für Ruhe und hat immer ein offenes Ohr für dich.

Natur und Bewegung geben ihr Kraft. Die Berge und das Wasser sind ihr Zuhause, dort blüht sie so richtig auf. Sie balanciert stets auf einem schmalen Grad zwischen Treiben lassen und zielorientiert voranschreiten. Stets voller Energie und für eine Überraschung bereit, weiß sie aber immer wo sie Ruhe findet und ihre Wurzeln sind. Bei den Retreats vor Ort leitet sie Yoga, Meditations- und Bewegungseinheiten und kümmert sich um das bewusste An- und Entspannen der Teilnehmerinnen. Durch ihre zahlreichen Ausbildungen im Gesundheitsbereich, ihre aktuelle Ausbildung zur Mentaltrainerin und Pre- und Postnatal Yoga Lehrerin und ihre 5-jährige Retreat Erfahrung sorgt sie für einen sicheren Rahmen in dem sich alle wohlfühlen.



Alexa



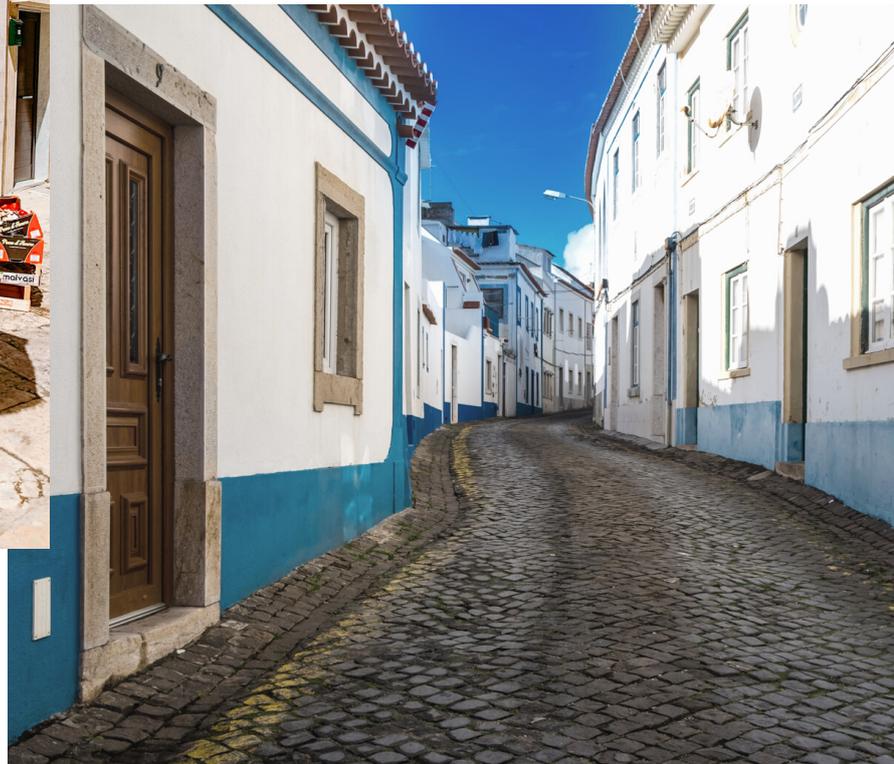
Kira

Kira ist Köchin und Ernährungsberaterin und als geborene Deutsche mittlerweile nach Zwischenstopps in Luxemburg, Dänemark und Australien in Portugal zuhause. Ihre Kreationen und Rezepte sind stark durch ihren Hintergrund als ehemalige Leistungssportlerin und heutige Yogini beeinflusst. Die Inspiration für ihre Gerichte hat Kira auf zahlreichen Reisen durch Südamerika, den Nahen Osten und Asien gefunden. Mit einem Fokus auf eine ganzheitliche Gesundheit und der Faszination für eine pflanzliche Ernährung bereitet sie Essen für private Events, Yoga-Retreats und immer sonntags nach dem Surfen für ihre Freunde.

Lage & Anreise

Die Quinta liegt in Santo Isidoro, im charmanten Nachbarort von Ericeira. Ericeira ist bekannt für seine guten Wellen, die Surfszene und mittlerweile auch für die holistische Gemeinschaft die sich dort ansiedelt. Yoga, Spiritualität und Permakultur werden groß geschrieben. Die Nähe zu Lissabon und Sintra bietet auch für Städteliebhaber Kulturgenuss.

Vom Flughafen Lissabon brauchst du circa. 40 Minuten mit dem Taxi. Ein Taxi kostet ca. 30-40 Euro und kann unter den TeilnehmerInnen geteilt werden. Wir verknüpfen natürlich auch gerne Gäste die mit einem eigenen Auto kommen.



Stay Safe

Um einen sicheren und angenehmen Aufenthalt zu garantieren bitten wir euch um einen negativen PCR Test, der nicht älter als 48 Stunden ist.

Investment

für die frühen Vögel

790€ bis Ende März

Early Preis für das Juni Retreat

Lass Dir Zeit

**890€ solange der
Vorrat reicht**

Das ist inkludiert:

- 4 Nächte Unterbringung in der Quinta Raposeira
- Belegung im Premium Doppelzimmer (Einzelzimmer auf Anfrage)
- Holistische vegane Ernährung von Kira Menke (Brunch, Nachmittagssnack, Dinner, Tee und Wasser)
- Sämtliche Yoga und Bewegungseinheiten
- Connection- Exploration Workshop
- Guided Journaling
- Kreativworkshop
- Sonnenaufgangswanderung zum Strand
- Lagerfeuer Abend und lange Gespräche
- Jazz-Abend mit Live Musik
- Austausch mit einer gleichgesinnten Community
- Wurzelwerkstatt Goodiebag

Wir freuen uns Dich
kennenzulernen und von Dir zu
lernen

Anmeldungen
und Fragen an:
[hallo@wurzelwerkstatt-
offline.at](mailto:hallo@wurzelwerkstatt-offline.at) oder
+436601831001