



Reiseanbot Yoga & Reformer Pilates Retreat

07. Mai – 13. Mai 2027
Gaucín, Andalusien, Spanien





Namasté!

Reise mit mir nach Andalusien an einen magischen Kraftort in Gaucín!

Das Retreat steht für Ganzheitlichkeit und Rückverbindung zur Natur. Voller Yoga, Verbundenheit, Breathwork und Reformer Pilates wird das Retreat deinen Körper stärken und gleichzeitig entspannen.

Ein Retreat verbindet Urlaub und den Rückzug vom Alltag. Es schafft den Raum deine Yoga Praxis zu vertiefen, neue Erfahrungen zu machen und diese mit viel Freude und neuer Energie in deinen Alltag zu integrieren. Mit Reformer Pilates wirst du deinen Körper effektiv trainieren und neu erfahren. Es ist das innovativste und effektivste Pilates Gerät.

Ich freue mich auf eine inspirierende und einzigartige Retreat Zeit mit euch!

Joyce

*Erfahre die Kraft von
Yoga Verbundenheit, Natur und
Reformer Pilates in der
einzigartigen Natur Andalusiens.*

Check-In Daten

Retreat Beginn

Freitag, 07. Mai 2027

Check-In ab 16:00 Uhr

Welcome Circle um 17:30 Uhr

Retreat Ende

Donnerstag, 13. Mai 2027

Check-Out bis 10:00 Uhr

Mindestteilnehmeranzahl:

Es handelt sich um eine Gruppenreise mit max. 14 Personen. Ab einer Teilnehmeranzahl von 10 Personen findet das Yoga Retreat statt.

Anreise zur Retreat Location

Die **Finca Avedin** befindet sich abgelegen im Westen der Provinz Málaga und gehört zu den schönsten Bergdörfern in Andalusien. Die Retreat Location ist mit dem Auto in ca. 1,5 Stunden vom Málaga-Costa del Sol Flughafen zu erreichen. Es bietet sich daher an, ein Auto zu mieten. Es kann auch ein Shuttle-Service vom Flughafen zur Finca Avedin auf Anfrage gebucht werden.

Pass & Visum

Bitte kontrolliere, dass dein Pass für die nächsten **6 Monate gültig** ist. Ein Visum wird für EU-Bürger bei deiner Einreise nach Spanien nicht benötigt.

Anreise durch die Pueblos Blancos

Die Strecke führt durch die weltberühmten **Pueblos Blancos** und die hügelige Landschaft von Andalusien. Gaucín ist ein charmantes, weiß getünchtes Bergdorf, nur eine halbe Autostunde von der **Costa del Sol** entfernt. Dort gibt es z.B. die Ruinen des **Castillo Del Águila** mit der innerhalb liegenden Wallfahrtskirche **Ermitá de Santo Niño** zu besichtigen – oder die Pfarrkirche **San Sebastián** und der in der Ortsmitte befindliche **Fuente de los Seis Caños** – der Brunnen mit den sechs Rohren.



© Jose Tomas Tocino

Retreat Highlights

- **6-Nächte** in der Luxus Finca Avedin in Gaucin mit Ausblick über die hügelige Landschaft von Süd-Spanien
- **Vegetarische Halbpension:** Frühstück, Snack, Abendessen
- **Tägliche Yoga & Meditations-Einheiten** im Yoga-Raum oder am Pool
Vinyasa Flow, Pranayama, Meditation, Journaling
- **3 exklusive Reformer Pilates Stunden** in einer kleinen Gruppe
- **Mat Pilates:** Pilates steht für innere Stabilität und Anmut. Mat Pilates ist eine Form des Trainings zur Stärkung der gesamten Muskulatur. Ebenso fördert Pilates die Flexibilität und verbessert die Körperhaltung.
- **Calm Within Workshop:** Rituale für Ruhe, Balance und Leichtigkeit
- Viel Zeit zum **Entspannen und Loslassen**
- Eine wundervolle **Community an Gleichgesinnten Frauen**
- **Goodie-Bag**, die deine Yoga & Reformer Pilates Praxis bereichern.

Die Yoga-Stunden, Workshops und Ausflüge finden auf **Deutsch** statt.

Yoga & Reformer Pilates mit Joyce

Die tägliche Yoga Praxis wird dich darin unterstützen mit voller Energie und Freude in den Tag zu starten. Die Yoga Praxis enthält Körper- und Atemübungen, sowie Meditationstechniken und Journaling. Die Yin Yoga Praxis steht für Ruhe und Stille. Reformer Pilates ist ein innovatives und effektives Ganzkörpertraining.



Retreat Location

Finca Avedin

Auf einem weitläufigen Privatgrundstück etwas außerhalb des Pueblo Blanco von Gaucín liegt die charmante Luxus-Finca Avedin. Es ist eine friedliche Oase in den Hügeln mit Blick auf Andalusien, ein magischer Ort, der bereits beim ersten Betreten verzaubert und für Entspannung und inneren Frieden sorgt. Die Luft ist rein und der Blick auf die fernen Gipfel in der Morgenröte lädt ein, den Tag mit Yoga und einem Verwöhn-Programm zu starten. Umgeben von Palmen und duftenden Pinien-Bäumen praktizieren wir outdoor am Infinity-Pool mit atemberaubender Aussicht oder im geräumigen Yoga-Raum. Der rustikale Luxus, das nachhaltige Ethos und die beruhigende Energie der Finca Avedin bieten dir den idealen Raum, um Kraft zu tanken und dich ganz deiner Yoga- und Meditations-Praxis hinzugeben.



Anreise mit dem Auto

Die Finca Avedin liegt nur 1,5 Stunden vom Málaga-Costa del Sol Flughafen entfernt. Bitte gib die genaue Location „Finca Avedin“ auf Google Maps ein und folge der Karte bis zu deinem Ziel. Parken kannst du direkt vor der Finca.

Zimmer & Preise

Premium Doppelzimmer:

- luxuriöse Superking- oder Twin-Betten
- En-Suite Badezimmer im maurischen Stil
- grosszügige & luxuriöse Zimmerausstattung
- im ersten Stock mit Zugang zur Terrasse
- hochwertige Baumwollbettwäsche
- Föhn & Handtücher
- Deckenventilator
- Kostenloses Wi-Fi
- Reinigungsservice

Standard Doppelzimmer:

- Twin- oder Einzelbettzimmer
- En-Suite Badezimmer
- im Erdgeschoss
- hochwertige Baumwollbettwäsche
- Föhn & Handtücher
- Deckenventilator
- Kostenloses Wi-Fi
- Reinigungsservice

Olivo und Higo können als Einzelzimmer um € 3.500 gebucht werden.

1

Olivo

€ 3.500 p.P.



2

Higo

€ 3.500 p.P.



3

Nuez

€ 2.500 p.P.



Zimmer & Preise

4

Corcho

€ 2.400 p.P.



5

Almendra

€ 2.400 p.P.



6

Limón

€ 2.400 p.P.



7

Lima

€ 2.200 p.P.



8

Lavanda

€ 2.200 p.P.



Retreat Spaces

Es gibt einige Orte der Entspannung in der Finca Avedin: Im Herzen des Hauses findet ihr zwei einladende Aufenthaltsräume mit Kaminen. Durch die große und modern ausgestattete Küche kommt ihr in den Hof mit Kräutergarten. Dort findet ihr auch die **Outdoor-Küche** mit BBQ-Bereich und einen großen Esstisch, der den perfekten Raum bietet, um gemeinsam zu kochen und zu genießen.



Auf der anderen Seite des Hauses öffnet der Hauptwohnraum seine Türen zu einer weitläufigen **Terrasse** mit atemberaubenden Aussichten auf Castillo del Aguila. Auch hier gibt es einen Esstisch und einen gemütlichen Lounge-Bereich. Eine der vielen weiteren Terrassen, die „Sundowner“-Terrasse, befindet sich unterhalb des Pool-Bereichs und lockt mit bequemen Sofa-Sitzmöglichkeiten.



Eine der vielen Pfade am Grundstück führt zu dem wunderschönen **Infinity Pool**: Er ist komplett abgeschieden, von Pflanzen umgeben und lädt dadurch zum Schwimmen und Entspannen ein. Vor dem Poolhaus ist der perfekte Ort für **Outdoor-Yoga** mit einer wunderschönen Aussicht auf den Pool und der dahinter gelegenen friedlichen Landschaft Andalusiens.

Verpflegung



Vegetarisches Soul-Food

Auf meinen Yoga Retreats lege ich großen Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Die richtige Ernährung entscheidet maßgeblich über unser Wohlbefinden und über unsere körperliche und geistige Gesundheit.



Die Yoga-Tradition empfiehlt eine **vegetarische Ernährung** ohne Fleisch, Fisch und Eier, mit nur wenigen Milchprodukten, die von unserem Körper bestmöglich verarbeitet und mit allen Nährstoffen aufgenommen werden kann. Das auf diesem Retreat liebevoll zubereitete **Soul-Food** trägt dazu bei, dass wir uns **wohl, vital und gesund** fühlen. Ich lade euch ein, auf diesem Yoga Retreat eine frische, leichte und nahrhafte Kost zu entdecken, die schrittweise zu einer ausgeglichenen Nährstoffbilanz, mehr Vitalität und besserer Verdauung führt.



Ausgewählte **Köche/Köchinnen** werden euch mit gesunden Köstlichkeiten verwöhnen. Sie legen großen Wert auf die frische Zubereitung aller Mahlzeiten und die positive Wirkung von Soul-Food auf das psycho-mentale Gleichgewicht und die spirituelle Entwicklung.

Packliste

Versuche dein Gepäck leicht zu halten und nur das Nötigste mitzunehmen. Die Temperaturen vor Ort werden bei angenehmen 20-25° C tagsüber und abends bei angenehm kühlen 10-15° C liegen.

*„Travel light.
Be the light.“*



- Yogamatten, Blöcke sind vor Ort, bringe auch gerne deine eigene Yogamatte mit
- Tagebuch & Stifte für Journaling
- 4-5 Yoga-Leggings und Yoga-Oberteile
- Schal, Sarong oder Tuch für die Meditationen
- Gemütlicher Kuschel-Hoodie
- Chill-Pants, Jogginghose
- Wollsocken, Stirnband
- Lange & kurze Kleider
- Angenehme Kleidung für alle Wetterbedingungen (Leinenstoffe bis warme Daunenjacke für frische Morgen etc.)
- Regenjacke, kleiner Schirm
- Sandalen (z. B. Birkenstock oder Flip-Flops)
- Turnschuhe für Wanderungen in der Natur
- Trinkflasche für Trinkwasser-Filterhahn
- Badesachen, Bikini
- Strandtuch bzw. Strand Handtuch oder Decke
- Sonnencreme, Sonnenbrille und Sonnenhut
- Haargummi
- Schlafmaske, Ohropax
- Taschenlampe, Stirnlampe
- Buch zum Lesen
- Kopfhörer zum Musik hören
- Kosmetikartikel (Shampoo, Conditioner, Duschgel werden nicht zur Verfügung gestellt)
- Damenhygieneartikel
- Reiseapotheke
- Fotokamera, Ladegeräte
- Pass, ID

Programm

Ein liebevoll zusammengestelltes Programm aus Yoga, Meditation, Workshops und Freizeit erwartet dich auf diesem Yoga & Reformer Pilates Retreat.

Angaben zum Programm sind unter Vorbehalt, Programmänderungen sind möglich.

Freitag, 07.05.2027

16:00 – 17:00 Check-In in der Finca Avedin
17:30 – 19:00 Opening Circle im Yoga-Raum
19:30 – 21:00 Abendessen

Samstag, 08.05.2027

08:00 – 09:30 Yoga & Meditation
10:00 – 11:30 Yogi Brunch
12:00 – 17:40 Reformer Pilates
15:00 – 16:00 Afternoon Super Snack
19:30 – 21:00 Abendessen

Sonntag, 09.05.2027

08:00 – 09:30 Yoga & Meditation
10:00 – 11:30 Yogi Brunch
11:30 – 17:00 Freizeit
15:00 – 16:00 Afternoon Super Snack
17:00 – 19:00 Workshop: Calm Within Rituale
19:30 – 21:00 Abendessen

Sunrise: 08:30 Uhr
Sunset: 19:30 Uhr

Programm

Montag, 10.05.2027

08:00 – 09:30 Yoga & Meditation
10:00 – 11:30 Yogi Brunch
12:00 – 17:40 Reformer Pilates
15:00 – 16:00 Afternoon Super Snack
19:30 – 21:00 Abendessen

Dienstag, 11.05.2027

08:00 – 09:30 Yoga & Meditation
10:00 – 11:30 Yogi Brunch
11:30 – 17:00 Freizeit
15:00 – 16:00 Afternoon Super Snack
18:00 – 19:00 Mat Pilates
19:30 – 21:00 Abendessen

Mittwoch, 12.05.2027

08:00 – 09:30 Yoga & Meditation
10:00 – 11:30 Yogi Brunch
12:00 – 17:40 Reformer Pilates
15:00 – 16:00 Afternoon Super Snack
18:15 – 19:15 Closing Circle
19:30 – 21:00 Abendessen

Donnerstag, 13.05.2027

07:30 – 08:30 Sunrise Rooftop Yoga
08:30 – 09:30 Frühstück
09:30 – 10:00 Check-Out

Kontakt

Reiseveranstalter

Mag. Audrey Hämmerle

Brehmstrasse 2/26, 1110 Wien

Tel: +43 664 926 7887

E-Mail: info@justyogait.at

Vertreter des Reiseveranstalters vor Ort

Joyce Asiedu-Poku

Schneidhainer Strasse 36, 61462 Königstein

Tel: +49 172 99 46 899

E-Mail: info@joyce-yoga.de

Insolvenzabsicherung

TVA-Tourismusversicherungsagentur GmbH

Baumannstraße 9/8, 1030 Wien

24h-Notfallnummer: +43 1 361 9077 44

E-Mail: abwicklung@tourismusversicherung.at

Lieber Yogi,

wenn du Fragen hast, melde dich gerne jederzeit bei mir!

Sollte es vor Ort Probleme geben bzw. du Fragen oder Wünsche haben, gib mir dies bitte direkt vor Ort bekannt. Ich freue mich auf ein wundervolles Yoga Retreat mit dir!

LOVE & NAMASTÉ

Joyce