



my home retreat *goes*

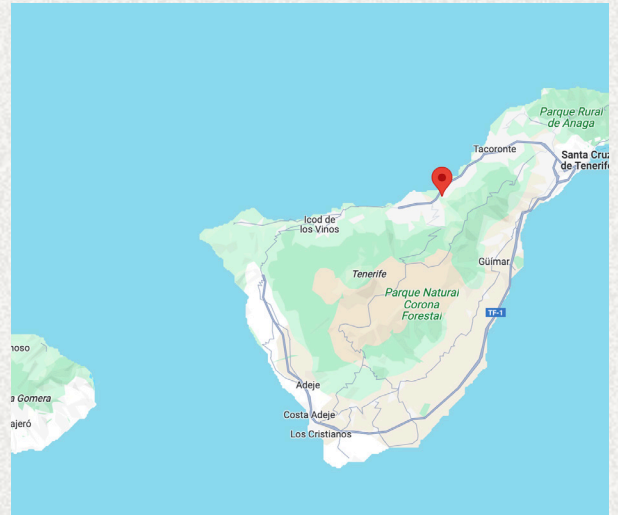
# Teneriffa

08. bis 14. November 2025

my home retreat

## Der Ort des Retreats

Ein Paradies der Ruhe: Du findest die Villa Soluna im grünen Norden Teneriffas am Rande des Orotavatal, über dem majestätisch der Teide thront, in dem kleinen Städtchen Santa Úrsula. Von hier aus überblickt man das ganze Tal bis hinunter an die Küste, wo die Lichter der Nachbarstadt Puerto de la Cruz am Abend funkeln. Mitten im Tal befindet sich das historische Städtchen Orotava, mit seinen bunten Türmen und Dächern, von dem aus eine landschaftlich abwechslungsreiche Strecke direkt hinauf in den unvergesslichen Teide Nationalpark führt.



## Die Unterkunft



- Wunderschöner Garten mit vielfältigen einheimischen Pflanzen, Obst- und Gemüse aus dem eigenen Anbau.
- Pool zum Abkühlen und einen unvergesslichen Blick aufs Meer und bei Nacht in den Sternenhimmel.
- Yogadeck mit Blick auf den Ozean, sowie wundervolles Indoor Shala mit Kamin.

In der Villa Soluna stehen dir verschiedene gemütliche und neu renovierte Apartments (Pandanus, Girasol & Vino Tinto) zur Verfügung. Es gibt ein 2er-, ein 3er und ein 4er Apartment. Falls du alleine reist, kannst du dir gerne mit anderen Teilnehmer:innen ein Zimmer teilen. Eine Einzelbelegung ist leider nicht möglich.



## Unser Programm

Der genaue Timetable wird aktuell noch von uns mit ganz viel Liebe und Sorgfalt von uns ausgearbeitet.

Um dir aber schonmal einen kleinen Einblick zu geben, haben wir hier für dich beispielhaft einen Retrehtag zusammengestellt:

- 08:00** Meditation/ Atemübungen
- 09:00** Aktivierendes Yoga
- 10:15** Frühstück
- 12:00** Freizeit oder Workshop
- 16:00** Beruhigendes Yoga
- 18:00** Abendessen
- 20:00** Freizeit, Zusammensein



## Ausflugstipps

- Ob durch grün schimmernde Pinienwälder, steinig karge Mondlandschaften oder unterirdische Lavaröhren - besonders beim Wandern lässt sich die Natur großartig erkunden.
- Die Vielzahl der Strände rund um die Insel verteilt, laden zum Surfen oder Toben in den Wellen des Atlantiks ein.
- Bummel in den kleinen Städtchen, schlender durch die botanischen Gärten oder genieße einfach den Ausblick aus dem Garten der Finca.





## Im Yoga Angebot inklusive

- angeleitete Meditationen
- Yogaeinheiten (geeignet für alle: von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene)
- Atem- und Entspannungsübungen
- Workshops
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)

## Im Finca Soluna Angebot inklusive

- deine gebuchte Zimmerkategorie in der wunderschönen Finca Soluna
- reichhaltiges **Frühstück und Abendessen** (für die gesamte Zeit)
- Wasser, Tee und Kaffee (ganztäglich)
- atemberaubende Atmosphäre und eine magische **Landschaft**, sowie eine **wunderbare Community**

## Optional zubuchbar

- Ausflüge buchbar über Finca Soluna (siehe vorherige Seite)

## Exklusive

- An- und Abreise sind nicht im Preis enthalten
- Ausflüge und Wanderungen

## Preise

Preis für das Yoga Angebot (my home retreat)	720 € p.P.
Preis für das Finca Soluna Angebot im Einzelbett (2er, 3er, 4er Zimmer)	665 € p.P.
Preis für das Finca Soluna Angebot mit Schlafcouch (im WZ des 3er Apartments)	580 € p.P.
Preis für das Finca Soluna Angebot mit Bett im Stockbett (im 4er Apartment)	500 € p.P.

### Hinweis:

Die „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) tritt nicht als Reiseveranstalter auf, sondern kooperiert lediglich mit der Unterkunft „Finca Soluna“. Daher gibt es das (my home retreat) Angebot (Yogaangebot) und das Angebot der Unterkunft „Finca Soluna“. Du erhältst zwei einzelne Rechnungen vom jeweiligen Anbieter. Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen von der Unterkunft „Finca Soluna“ und der „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) sind für die Buchung erforderlich.

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen statt. Daher empfehlen wir weitere Buchungen, wie beispielsweise einen Flug, um an den Retreatort zu kommen, erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Zudem empfehlen wir dir eine Reiserücktrittversicherung abzuschließen, da wir nicht als Reiseveranstalter auftreten und daher auch nicht für eventuell zusätzlich angefallene Kosten aufkommen, die bei einer Absage des Retreats entstanden sind.

### Stornierungsbedingungen:

Der Preis des Yogapakets ist nicht erstattungsfähig, es sei denn du findest/wir finden einen Ersatz für deinen Platz. Private oder berufliche Notfälle, Flugausfälle, etc. können von unserer Seite leider nicht berücksichtigt werden.

In diesen Fällen wird kein Geld erstattet, es haftet der/die Teilnehmer/in – wir empfehlen eine Reiserücktrittversicherung. **Wir stecken viel Zeit, Liebe und Energie in die Umsetzung und tragen ein gewisses Risiko für unsere Retreats. Daher sind wir auf deine Zuverlässigkeit bei einer Buchung angewiesen.**

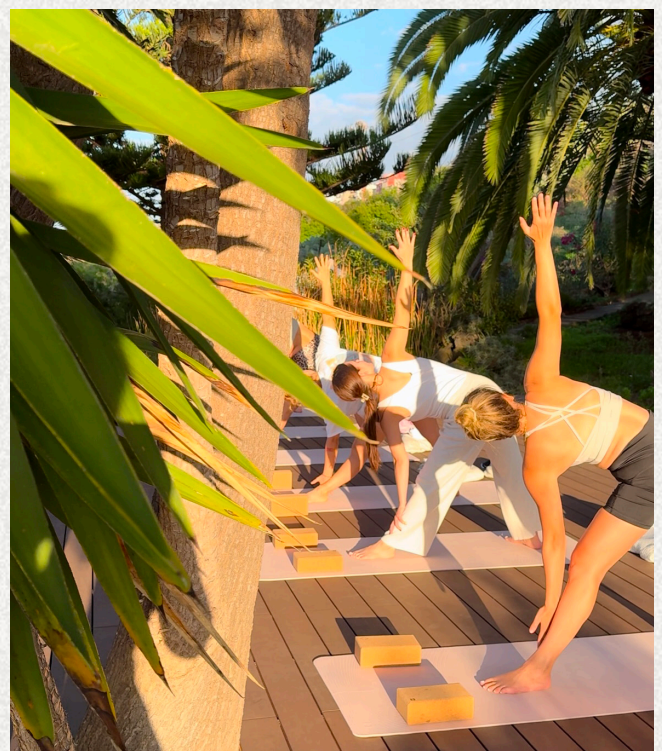
## Deine An- und Abreise

Die **Anreise** ist am 08. November 2025 ab 15 Uhr möglich.

Du kannst beide Flughäfen auf Teneriffa ansteuern. Teneriffa-Nord (TFN) ist mit dem Auto 20 Minuten entfernt und Teneriffa-Süd (TFS) ist ca. 60 Minuten entfernt. Der Flughafen Süd steuert internationale Ziele an, der Flughafen Nord eher nationale, sowie die anderen kanarischen Inseln. Zum Flughafen Süd finden sich demnach mehr Angebote von Deutschland aus. Manchmal gibt es jedoch gute Verbindungen mit einem Zwischenstopp zB auf Gran Canaria/Las Palmas (...) und dann weiter zum Flughafen Nord (TFN) von Teneriffa.

Optional bietet Finca Soluna einen Flughafenshuttle gegen Gebühr an.

Der **Check-Out am Abreisetag** ist bis 11 Uhr.





### Ann-Christin

**Yoga ist für mich**

nach Hause kommen. Durch Yoga kann ich wieder ganz bei mir ankommen, meinen Körper spüren und die Stimme meines Herzens hören. Die vier Ecken meiner Matte sind mein Zuhause: Ganz egal, wo ich gerade bin oder in welcher Lebensphase ich mich befinde, auf meiner Yogamatte finde ich ein Stück Heimat, Ruhe und Einkehr.

**Mein Herz schlägt für**

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und insbesondere dafür, Menschen dabei unterstützen, ihre Potenziale zu entdecken und zu entfalten und sie dazu ermutigen, ihrem Herzensweg zu folgen.

**In meiner Freizeit findet man mich**

auf meiner Yogamatte oder meinem Meditationskissen und oft auch eingekuschelt auf der Couch mit meinem Journal oder vertieft in ein gutes Buch.



### Julia (Gastlehrerin)

**Yoga ist für mich**

ein treuer Begleiter, der mir hilft, jeden Tag bzw. jede Praxis aufs Neue, Ruhe zu finden und ganz bei mir zu sein.

**Mein Herz schlägt für**

feurige, zielgerichtete und vor allem kreative Flows. Außerdem bin ich Fan von Umkehrhaltungen/ Inversions (um die Welt ab und an mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten), aber auch Yin Yoga und insbesondere gesunde Ernährung (Ayurveda) haben einen großen Stellenwert für mich.

**In meiner Freizeit findet man mich**

Meist in Bewegung! Entweder im Handstand oder in der Natur beim Spaziergang im Wald, einer Wanderung in den Bergen oder schwimmend im Meer.



Wenn du noch Fragen hast, schreibe uns gerne eine Mail an  
[team@myhomeretreat.de](mailto:team@myhomeretreat.de)

oder melde dich via **Instagram** bei uns.

Die Buchung läuft über das Kontaktformular auf  
unserer Website [www.myhomeretreat.de](http://www.myhomeretreat.de).

***Wir freuen uns auf dich!***

**my home retreat**

Bilder: Ines Johannsen (Finca Soluna), Unsplash