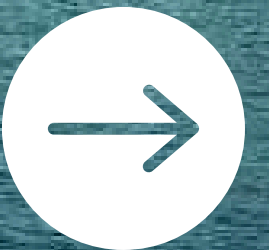
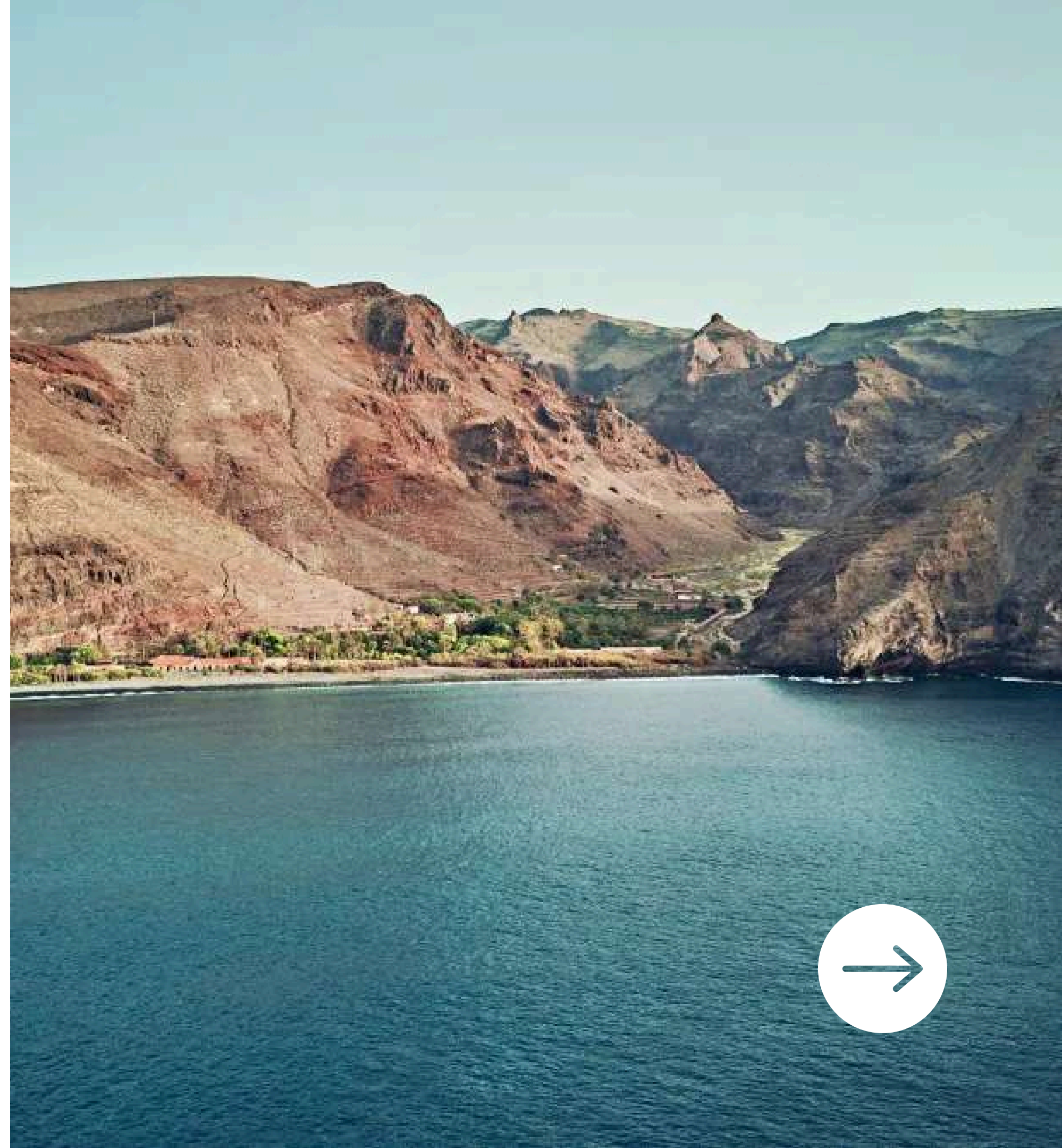


# **BIODANZA RETREAT AUF LA GOMERA**

**2.-9. MAI 2026**





# VOM TUN ZUM SEIN – BIODANZA IN DER NATUR

Biodanza in der Natur ist eine Einladung, das Tempo zu verlangsamen.

Damit Körper, Geist und Herz synchron werden.

Ein Raum und eine Zeit zum Ausruhen, um Anforderungen loszulassen und in die sanfte Fließfähigkeit des Seins einzutreten.

Im Kontakt mit der Erde, dem Wind, dem Wasser und der Sonne erinnern wir uns daran, dass auch wir Natur sind, dass das Leben in uns atmet und tanzt.

Der Tanz des Lebens – Biodanza – führt uns dazu, die Freude am Dasein zu spüren, uns wieder mit der Lebensfreude zu verbinden und im Gleichgewicht der Gegenwart zu leben.







# EL CABRITO – LA GOMERA

In der versteckten Bucht von El Cabrito, die nur über das Meer erreichbar ist, scheint die Zeit stillzustehen.

Das Rauschen des Ozeans begleitet jeden Atemzug, während die Berge das Tal wie ein Heiligtum umarmen.

Dort, wo das Land fruchtbar und die Luft rein ist, gedeiht das Leben in Einfachheit:

Palmen, Obstgärten, Wege und das endlose Blau des Atlantiks.

El Cabrito ist ein Ort, der zur Stille, Präsenz und Erinnerung an das Wesentliche einlädt.

Ein Zufluchtsort, wo Natur und Seele wieder zusammentreffen.



# UNTERKUNFT - EINE OASE AUF DER INSEL

Die Zimmer befinden sich in den ehemaligen Arbeiterhäusern einer ehemaligen Bananenplantage. Sie liegen auf Steinterrassen oder zwischen Dattelpalmen, Mango- und Avocadobäumen. Die Wohneinheiten sind bewusst schlicht gehalten.

Besuche [hier](#) die Webseite des Veranstaltungsortes.



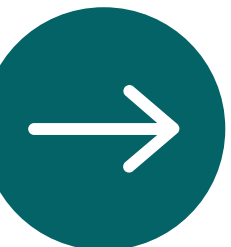


# ES IST FÜR DICH, WENN ...

- Du befindest dich in einem Moment der Suche, des Übergangs oder der Transformation.
- Du fühlst dich von deinem Körper, von der Freude oder von der Gegenwart getrennt.
- Du möchtest ein authentisches Erlebnis erleben, das aus dem Rahmen fällt
- Du wirst von dem Wunsch getrieben, dich freier, lebendiger und verbundener zu fühlen.
- Du suchst nach einer ehrlicheren und natürlicheren Form des Ausdrucks und der Beziehung.

Du benötigst keine Vorkenntnisse im Biodanza.

Alles, was Du brauchst, ist der Wunsch zu erforschen, zu fühlen und zu teilen.







# PROGRAMM

Tag 1 – Ankunft und Begrüßung

Tage 2–3 –4–6–7 Biodanza und Natur

Morgen

8:00 – 10:00 Uhr | Frühstück.

10:30 – 12:30 | Biodanza

Nachmittag

13:00–14:00 Uhr | Mittagessen.

14:00 – 18:00 Uhr | Freizeit / Entspannung / individuelle Behandlungen  
(Massagen) / Naturausflug / Meeresschwimmen

16:00 – 18:00 Uhr | Snack

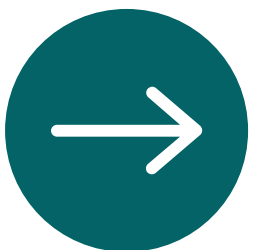
19:00 – 20:00 | Abendessen

Abend

20:30 – 22:00 Uhr | Biodanza

Tag 5 – Frei: Entspannung / individuelle Behandlungen (Massagen) /  
Naturausflug / Meeresbaden

Tag 8 – Abreise





# BEITRAG

Biodanza-Woche:

550 €

**450 € Frühbucherrabatt bis 2. Februar 2026**

Unterkunft:

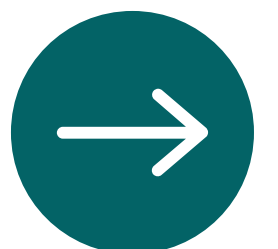
ab 84 € pro Tag inklusive Vollpension.

Die Preise sind [hier](#).

Transport:

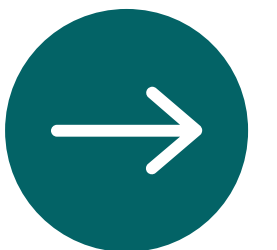
Flüge und Fähre nicht inbegriffen.

Zusätzliche Aktivitäten nicht inbegriffen.



# WIE MAN BUCHT

- 1** Um sich zu registrieren, schreibe eine E-Mail mit deinen Daten (Vor- und Nachname sowie Adresse) an [ecolifbymirella3@gmail.com](mailto:ecolifbymirella3@gmail.com).
- 2** Zahlen Sie 50 % des Beitrags, um Ihren Platz zu reservieren (die Details senden wir Ihnen nach Erhalt Ihrer Anmeldung per E-Mail zu)
- 3** Buchen Sie Ihre Unterkunft per E-Mail an [Buchungen@elcabrito.es](mailto:Buchungen@elcabrito.es) oder über die Website: [elcabrito.es/de/kontakt](http://elcabrito.es/de/kontakt)
- 4** Zahle 50 % der Unterkunft, um deine Reservierung zu bestätigen
- 5** Flüge ([Skyscanner](#)) und Fähre ([Fred Olsen](#) oder [Armas](#)) unabhängig kaufen





# WER WIR SIND



## **Sammo Lusa, Lehrerin**

Ich komme aus Buenos Aires, Argentinien, und habe in Italien und den USA gelebt. Seit 1988 lebe ich in Berlin. Seit vielen Jahren leite ich offene Gruppen, Workshops und Ausbildungen in Tanztherapie und verfüge über Unterrichtserfahrung im kreativen Tanz und in der Performance. Seit 2014 leite ich die Biodanza-Schule in Berlin-Mitte, Rolando Toro System.



## **Mirella Facchinetti, Organisatorin und Co-Lehrerin**

Ich bin Italienerin und habe lange in Deutschland und Spanien gelebt. Seit 2024 lebe ich auf La Gomera.

Ich bin seit 2017 Unternehmerin und organisiere und leite seit 2022 Gruppenworkshops und Retreats. Seit 2024 leite ich Biodanza-Kurse, System Rolando Toro.



# SETZE DICH MIT UNS IN VERBINDUNG

Mirella

+39 3482330131

[ecolifebymirella3@gmail.com](mailto:ecolifebymirella3@gmail.com)