

neues Datum!

21.–28. JANUAR 2026

# PLANT POWER RESET

DEIN VEGANES NEUJAHRS-RETREAT IN SAGRES, PORTUGAL



VE  
GAN  
ROCKS  
YOU!

# FRESH FOOD

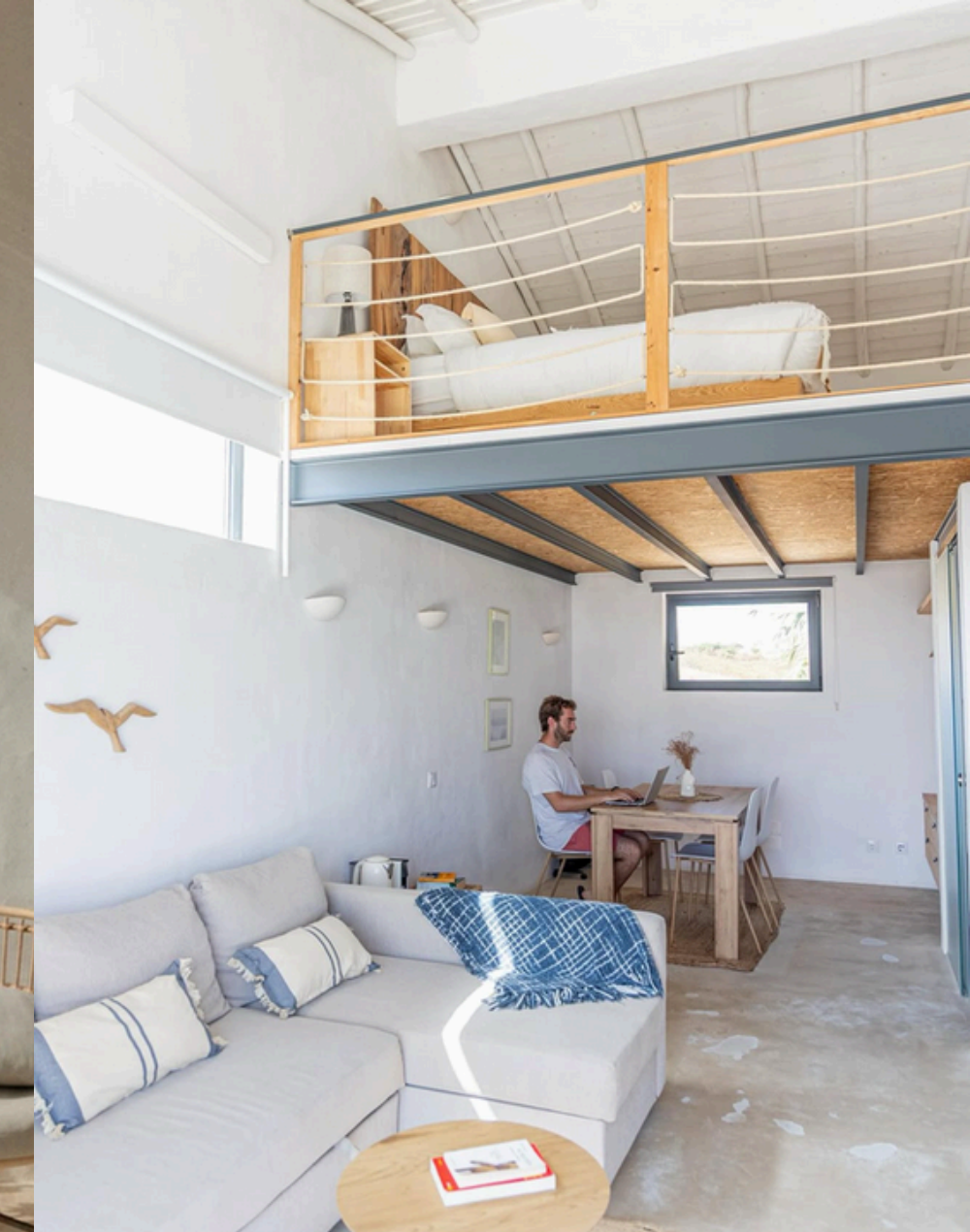
STARTE IM **VEGANUARY** MIT VOLLER ENERGIE INS NEUE JAHR UND ERLEBE BEIM **PLANT POWER RESET** DEN PERFEKTEN **RESET** FÜR DEINEN KÖRPER & GEIST DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, NATUR UND EINER MENGE GUTER VIBES.

HOSTED BY **REGINE & ANSGAR FREYBERG**, DEN AUTOREN DER BELIEBTEN KOCHBÜCHER **VEGAN ROCK YOU, & PLANT POWER KITCHEN** GENIESST DU EINE WOCHE SONNE, MEER UND SPORT – KOMBINIERT MIT FRISCH ZUBEREITETER, PFLANZLICHER *POWER-KÜCHE*, DICH VON INNEN RESETTET UND STÄRKT.

ERLEBE DIE **KRAFT DER PFLANZEN**, DAS RAUSCHEN DES OZEANS UND DEN ZAUBER EINES ECHTEN RESETS...

...FÜR DEINEN GESUNDEN, KLAREN UND STARKEN START INS NEUE JAHR.






## AN AKTIVITÄTEN ERWARTET DICH:

- TÄGLICHE MORGEN MEDITATION ZUM KLAREN START IN DEN TAG
- TÄGLICHE WORKOUTS UNTER FREIEM HIMMEL FÜR NEUE POWER & FOKUS.
- 3 NACHMITTAGS-SURF-SESSIONS INKL. LEHRER & EQUIPMENT
- 2 NACHMITTAGS-YOGA-SESSIONS FÜR BALANCE & MOBILITY
- ZEIT ZUM CHILLEN, AUSTAUSCHEN & EINFACH DAS LEBEN FEIERN.

## DIE LOCATION:

WIR RESIDIEREN IN EINEM WUNDERSCHÖNEN RUHIG GELEGENEN HAUS IN ALLEINLAGE NAHE DER KÜSTE VON SAGRÉS – MIT VIEL RAUM FÜR ERHOLUNG UND GEMEINSCHAFT.

- 2 STILVOLLE SUITEN MIT DOPPELBETT
- 4 GEMÜTLICHE DOPPELZIMMER
- GROSSES WOHNZIMMER MIT KAMIN & OFFENER KÜCHE
- SONNENTERRASSE MIT BLICK INS GRÜNE – PERFEKT ZUM LESEN, ENTSPANNEN ODER ZUSAMMENSITZEN



“Du wirst Dich wundern, wie Du Dich nach 1 Woche Clean Eating – 100% plant based – und dazu noch Surfen, Sport & Yoga fühlen wirst! Das wird mega!”

# RESET

## Inklusive:

- Unterkunft zu Zweit im Doppelzimmer / Suite (Einzelbelegung auf Anfrage)
- 1 Woche Clean Eating mit frischer 100% pflanzlicher Küche, inkl. Tee, Kaffee, Wasser
- tägliche outdoor Workouts & Meditationen
- 2 Yoga & 3 Surf Sessions
- exkl. Flug nach Faro (ab Berlin ca. 110 €) & Mietwagen (ca. 30€)

Preis pro Person: **900 €** DZ | **1000 €** SUITE

Selbstkostenpreis je nach Teilnehmeranzahl



# PLANT POWER RESET

DEIN KICKSTART INS NEUE JAHR!

Eat clean. Move strong. Feel great.

Dein perfekter Start ins neue Jahr!  
Mit Sonne, Salzluft und jeder Menge  
positiver Energie.



**15.11.25**  
**Anmeldeschluss**

Interesse oder Fragen? Einfach melden bei [regine@veganrockyou.de](mailto:regine@veganrockyou.de)