

# Die Albanische Riviera – das einzigartige Südalbanien.

MIKEY FOOD & TRAVEL schließt sich Majestic Balkans an und lädt euch zu einem einzigartigen Erlebnis in Südalbanien ein. Kochen, Wandern, Yoga und herzliche Gastfreundschaft vereinen sich zu Momenten puren Genusses umgeben von der friedlichen Schönheit Südalbanien und verwöhnt von der außergewöhnlichen lokalen Küche.



**Reisezeiten in 2026**  
**07. - 13. März & 14. - 20. März**



## RETREAT PREISE

Wir können es kaum erwarten, dieses besondere Erlebnis mit dir zu teilen! Unser Retreat bietet ein außergewöhnliches Komplettpaket zum Preis von **1.500 Euro pro Person** für 7 Tage und **1.020 EURO pro Person** für 5 Tage - ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis für ein unvergessliches Erlebnis.

## TERMINE

### 1. Woche

Option 1: Anreise 07. März 2026 - Abreise 13. März 2026 / 7 Tage, 6 Nächte

Option 2: Anreise 07. März 2026 - Abreise 11. März 2026 / 5 Tage, 4 Nächte

### 2. Woche

Option 1: Anreise 14. März 2026 - Abreise 20. März 2026 / 7 Tage, 6 Nächte

Option 2: Anreise 14. März 2026 - Abreise 18. März 2026 / 5 Tage, 4 Nächte

## Die Reise

### Erlebe Lukova - Essen, Wandern & Yoga mit Majestic Balkans und MIKEY FOOD & TRAVEL

Wir freuen uns sehr, den Start unseres **Food Travelling Retreat Programms** mit einem geführten Retreat im malerischen Küstendorf **Lukovë, Albanien** bekannt zu geben.

Diese exklusive Gelegenheit lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen, dich wieder mit der Natur zu verbinden, in die friedliche Schönheit Südalbaniens einzutauchen und die außergewöhnliche lokale Küche von **Michael Birkhold** zu genießen.

### Das erwartet Dich:

**Frische, saisonale mediterrane Küche**, zubereitet mit lokalen Zutaten wie Olivenöl, Zitrusfrüchten, Kräutern, Feigen und Produkten aus der Küstenregion - serviert in liebevoll zubereiteten, nährenden täglichen Mahlzeiten. **Tägliche Yoga-Sessions** zur Erdung, Entspannung und körperlichen Regeneration - in ruhigen Räumen mit Blick auf das Meer und die umliegenden Berge. **Malerische Wanderungen & Outdoor-Abenteuer** wie Küstenspaziergänge, Bergpfade, versteckte Strände und kulturelle Routen durch die unberührte Natur Südalbaniens. **Intensive Naturerlebnisse**, dort wo Berge auf das Ionische Meer treffen - mit atemberaubenden Ausblicken, kristallklarem Wasser, stillen Olivenhainen und goldenen Sonnenuntergängen. **Momente der Verbundenheit & inneren Ruhe** durch gemeinsame Mahlzeiten, sanfte Abendsessions und einen entschleunigten Lebensrhythmus, inspiriert von der Schönheit und Gelassenheit Lukovës.



# Programm – Ein kleiner Einblick in das, was wir für dich vorbereitet haben:

## Tag 1 - Ankunft & Willkommen

Ankunft in Lukovë und Check-in. Begrüßungsgetränk und leichter Snack, danach Zeit zum Entspannen. Sobald alle angekommen sind, treffen wir uns zu einer herzlichen Begrüßung, einer kurzen Einführung ins Retreat und einem gemeinsamen Abendessen.

## Tag 2 - Yoga, Dorfrundgang & Küstenwanderung

Morgendliche Yoga-Session, anschließend Frühstück/Brunch. Geführter Spaziergang durch das Dorf und Wanderung entlang der Küste von Lukovë. Optional: entspannende Yoga-Einheit am Nachmittag. Get-together vor dem Abendessen mit Getränken, danach gemeinsames Abendessen.

## Tag 3 - Wanderung, Wasseraktivität & kulturelles Erlebnis

Yoga am Morgen und Frühstück/Brunch. Ganztägiges Erlebnis: Kakome-Krorezë-Wanderung mit Besuchen historischer Klöster entlang der Route (Lunchbox inklusive). Optional: entspannende Einheit am Nachmittag. Get-together vor dem Abendessen, anschließend Dinner.

## Tag 4 - Atemarbeit & Kräutererkundung

Morgendliche Yoga-Session und Frühstück/Brunch. Kulturelles und sinnliches Erlebnis: geführte Atemarbeit und Kräutererkundung in der Umgebung von Lukovë. Optional: entspannende Einheit am Nachmittag. Get-together vor dem Abendessen, danach Dinner.

## Tag 5 - Küstenwanderung & Strandzeit

Yoga am Morgen und Frühstück/Brunch. Küstenwanderung von Lukovë nach Bunec, anschließend freie Zeit am ruhigen Strand von Bunec Bay. Optional: entspannende Einheit am Nachmittag. Get-together vor dem Abendessen, danach gemeinsames Dinner.

## Tag 6 - Strandtag & Kajakfahren (optional)

Morgendliches Yoga und Frühstück/Brunch. Entspannter Strandtag in Lukovë (Lunchbox inklusive). Optional: Kajaktour zur Erkundung der Meereshöhlen von Lukovë (gegen Aufpreis). Optional: entspannende Einheit am Nachmittag. Get-together vor dem Abendessen, anschließend Dinner.

## Tag 7 - Abschluss-Yoga & Abschied

Letzte morgendliche Yoga-Session, danach Frühstück/Brunch. Abschiedsrunde und Abreise.



# Die Unterkunft

Die lichtdurchflutete Unterkunft bietet komfortablen Aufenthalt im Herzen von Lukovë, nur wenige Minuten vom kristallblauen Ionischen Meer entfernt. Dein Apartment verfügt über ein sehr angenehmes Schlafzimmer sowie einen Balkon mit atemberaubendem Blick auf die Berge und das Meer. Gäste können außerdem einen traumhaften Garten mit Meerblick genießen - perfekt für den Morgenkaffee, stimmungsvolle Sonnenuntergänge und entspannte Ruhepausen. Umgeben von Orangenbäumen, Olivenhainen und unberührter Natur ist die Unterkunft der ideale Ausgangspunkt für Strandtage, Küstenwanderungen und das Entdecken des Charmes Südalbanien. Die Unterkunft bietet Einzel- und Doppelzimmer.





# Join us

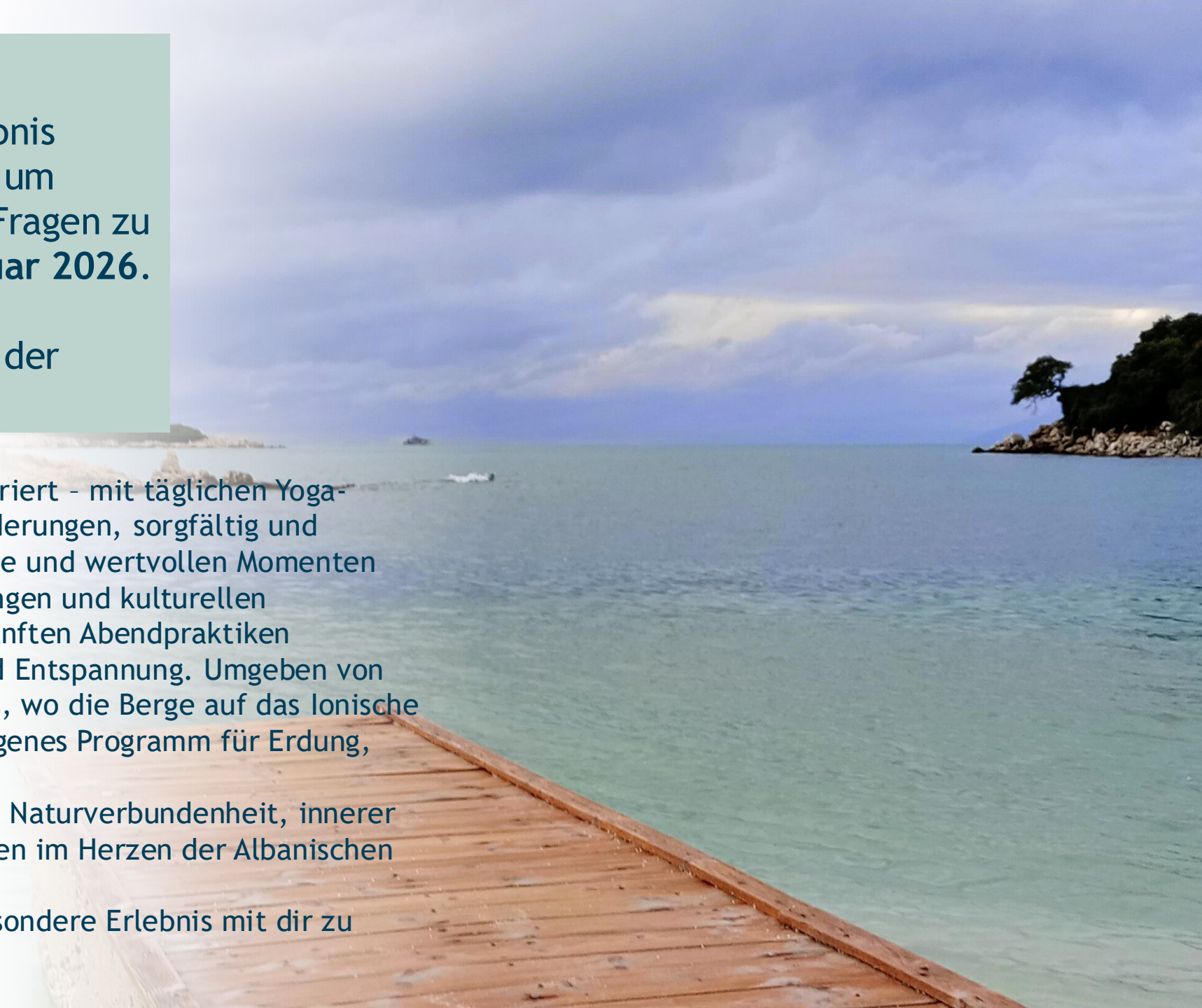
Um an diesem einzigartigen Erlebnis teilzunehmen, melde Dich bitte, um deinen Platz zu bestätigen oder Fragen zu stellen - **bis spätestens 31. Januar 2026.**

Alle Kontaktdaten findest Du auf der letzten Seite!

Eine Woche, die Körper und Geist regeneriert - mit täglichen Yoga-Einheiten, landschaftlich reizvollen Wanderungen, sorgfältig und liebevoll zubereiteter mediterraner Küche und wertvollen Momenten der Verbundenheit. Von Küstenspaziergängen und kulturellen Erlebnissen bis hin zu Strandtagen und sanften Abendpraktiken verbindet jeder Tag Bewegung, Natur und Entspannung. Umgeben von der beeindruckenden Landschaft Lukovës, wo die Berge auf das Ionische Meer treffen, erwartet dich ein ausgewogenes Programm für Erdung, Entdeckung und tiefe Erholung.

Dieses Retreat steht ganz im Zeichen von Naturverbundenheit, innerer Erneuerung und unvergesslichen Momenten im Herzen der Albanischen Riviera.

Wir können es kaum erwarten, dieses besondere Erlebnis mit dir zu teilen!





# Weitere Informationen

## Inklusive:

Privates Zimmer mit Meerblick für jede Teilnehmerin / jeden Teilnehmer (6 Nächte)  
Mahlzeiten (Frühstück, Mittagssnack & Abendessen),  
Aktivitäten und geführte Erlebnisse  
Kostenlose Yogamatte für deine Praxis während des Retreats

## Nicht inklusive:

Flugtickets  
Versicherung  
Transport

Es bietet sich an in die Hauptstadt Tirana zu fliegen. Wir helfen euch gerne bei der Planung eines Aufenthalts in Tirana. Von dort aus gibt es verschiedene **Transportmöglichkeiten** nach Südalbanien - Bus, private Shuttle, Taxi, Mietwagen.  
**Bitte sprecht uns an, damit wir bei der Organisation behilflich sein können.**

Bitte beachte: Alle Zahlungen sind nach Abschluss **nicht erstattungsfähig**. Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei **10 Personen** - die Plätze sind begrenzt, daher empfehlen wir eine frühzeitige Buchung.





## A 4x4 grid of 16 images showcasing various aspects of Montenegro. The images include: 1. A wide view of the Adriatic Sea under a cloudy sky. 2. A coastal town nestled in a valley with mountains in the background. 3. A table set with a fruit salad and a drink. 4. A view of the sea through the branches of a tree. 5. A view of the sea from a hillside. 6. A view of the sea from a hillside. 7. A view of the sea from a hillside. 8. A view of the sea from a hillside. 9. A view of the sea from a hillside. 10. A view of the sea from a hillside. 11. A view of the sea from a hillside. 12. A view of the sea from a hillside. 13. A view of the sea from a hillside. 14. A view of the sea from a hillside. 15. A view of the sea from a hillside. 16. A view of the sea from a hillside.

A 4x4 grid of 16 images showcasing various aspects of Montenegro. The images include: 1. A wide view of the Adriatic Sea under a cloudy sky. 2. A coastal town nestled on a hillside overlooking the sea. 3. A table set with a fruit salad and a drink. 4. A view of the sea through the branches of a tree. 5. A view of the sea from a hillside. 6. A view of the sea from a hillside. 7. A view of the sea from a hillside. 8. A view of the sea from a hillside. 9. A view of the sea from a hillside. 10. A view of the sea from a hillside. 11. A view of the sea from a hillside. 12. A view of the sea from a hillside. 13. A view of the sea from a hillside. 14. A view of the sea from a hillside. 15. A view of the sea from a hillside. 16. A view of the sea from a hillside.



## Unser Team

Unser engagiertes Team brennt dafür, bedeutungsvolle Retreat-Erlebnisse zu schaffen:

- **Michael Birkhold** - Leidenschaft für Kulinarik und das Schaffen köstlichen, lokalen Genusses. Sein Ziel: unvergessliche Erlebnisse - *l'Expérience*.
- **Asdren Nivokazi & Nita Zeqiri** - deine Gastgeber und Retreat-Koordinatoren, die für einen reibungslosen und herzlichen Ablauf sorgen.
- **Ajete Kërqeli** - Yogalehrerin, die dich durch energetisierende und regenerative Einheiten begleitet.
- **Asdren Nivokazi** - Guide für eindrucksvolle Wanderungen durch die spektakulären Landschaften Südalbaniens.



Michael Birkhold  
121 Quai de Valmy  
75010 Paris  
+33 7 68 36 17 65  
+49 15 77 61 31 941  
[michael.birkhold@gmx.net](mailto:michael.birkhold@gmx.net)  
[www.mikey-travelling.de](http://www.mikey-travelling.de)



MAJESTIC BALKANS  
+49 17 73 31 72 20  
[majesticbalkans@gmail.com](mailto:majesticbalkans@gmail.com)  
[www:majesticbalkans.com/de](http://www:majesticbalkans.com/de)

