

LALLA  VILAS  
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

# Zeit haben

FRÜHLINGSRETREAT  
an der Südküste Kretas,  
Triopetra  
20.– 25. Mai 2017

FRÜHLINGSRETREAT 2017

# SECHS TAGE ZEIT HABEN

NEU DENKEN, ANDERS HANDELN

In der yogischen Tradition gibt es eindrückliche Ansätze, um über alte, nicht unbedingt hilfreiche Handlungsmuster nachzudenken und sie zu verändern.

Lalla und Vilas führen die Teilnehmer sowohl zur Beschäftigung mit der physischen Manifestation ihrer persönlichen Willenskraft und Einstellung, als auch zu einer Erfahrung von Tiefe und Ausgeglichenheit in ihrer Yogapraxis.

Mittels feiner und präziser Ausrichtungsanleitungen und Erklärungen unterstützen Lalla und Vilas die individuellen Wachstumsschritte jedes Einzelnen in der Asanapraxis. Begleitet von einer feineren Wahrnehmung des inneren Körpers machen es gerade solche Retreattage möglich zu einer tiefen Ruhe zu kommen.

Am Morgen, wenn der Tag leise beginnt, schaffen Lalla und Vilas Einblick in die Qualität des Atmens, seine Tiefe, seine Muster, seine Textur. Der Atem reflektiert den Zustand des Geistes und macht ihn bewusst.

Durch die unterschiedlichen Qualitäten des veränderten Denkens und Tuns erfahren die Praktizierenden sowohl während der Morgeneinheit als auch während der Nachmittagseinheit unterschiedliche Aspekte einer tiefen Asana-Erfahrung, die ihnen Neues ermöglicht und Bekanntes vertieft und verändert. Die innere Erkenntnis und Stille verbindet sich dann in wunderbarer Weise mit der magischen Qualität dieses besonderen Ortes.

FRÜHLINGSRETREAT 20.5.2017 BIS 25.5.2017

**Freitag 19.5.2017: Anreisetag**

**Tagesablauf ab 20.05.2017\***

08.00 – 09.15 Uhr Pranayama und Meditation

10.00 – 12.00 Uhr Morgenyoga

ab 12.15 Uhr gemeinsamer Brunch

17.00 – 19.00 Uhr Nachmittagsyoga

**Freitag 26.5.2017: Abreisetag**

\* Am Samstag, 20.05. beginnen wir mit Morgenyoga um 10.00 Uhr.  
(An diesem ersten Tag also noch kein frühes Pranayama/Meditation).

**KOSTEN:**

**Es gibt 3 Angebote (Preis pro Person, ohne Flugkosten):**

3-Bettzimmer: 1.080 Euro

Doppelzimmer: 1.130 Euro

Einzelzimmer: 1.280 Euro

**Frühbucherkonditionen gültig bei Buchung bis 31.12.2017:**

3-Bettzimmer: 980 Euro

Doppelzimmer: 1.030 Euro

Einzelzimmer: 1.180 Euro

**Hinweis:**

Die Preise für die Teilnehmer/innen enthalten Unterkunft inkl. vegetarischer/vegane Vollpension, Yogaunterricht, Mietwagenanteil. Bei Buchung eines Einzeltransfers kann es zu Mehrkosten kommen. Flüge können individuell gebucht werden. Gerne ist Yogatravel bei der Flugbuchung und beim Mietwagen-Sharing behilflich.

**Buchung: Nur über [yogatravel.de](http://yogatravel.de) |**

Buttermelcherstr. 11-15 | 80469 München

[www.yogatravel.de](http://www.yogatravel.de) | [info@yogatravel.de](mailto:info@yogatravel.de) | Tel: 089-39 88 11

**Mehr und detaillierte Info:**

**[www.lallaundvilas.de](http://www.lallaundvilas.de)**

parApara UG (haftungsbeschränkt)

Karl-Liebknecht-Straße 29

10178 Berlin

Tel.: +49 30 41 99 35 17,

E-Mail: [info@lallaundvilas.de](mailto:info@lallaundvilas.de)



Mehr Infos unter [www.lallaundvilasyoga.de](http://www.lallaundvilasyoga.de)

LALLA  VILAS  
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

  
Anusara Yoga