

LALLA  VILAS  
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

# Freundschaft

Herbstretreat  
auf Ischia (Süditalien)  
16.09. – 23.09.2017

HERBSTRETREAT 2017

# EIN HERBSTRETREAT IM ZEICHEN VON FREUNDSCHAFT UND FRIEDEN

MITRA HEISST IN SANSKRIT: VERTRAG, GEFÄHRTE, FREUND ...

Mitra ist eine alte indische, vedische Gottheit, und gilt als Gott der Einigkeit, Freundschaft und Versöhnung. Er wurde auch der Hüter der kosmischen Ordnung genannt.

Er steht für alles, was die Menschen verbindet und nicht voneinander trennt. Er sieht alle Taten der Menschen wie die Sonne, die sein allwissendes Auge ist. Er vertritt das himmlische Licht während des Tages, während sein Zwillingbruder Varuna am nächtlichen Himmel als Mond herrscht.

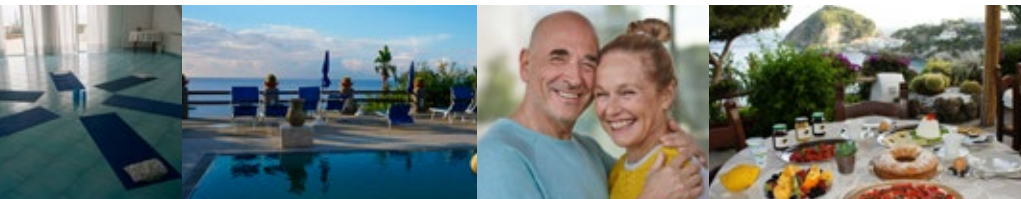
Uns interessieren bei diesem Retreat seine hellen Züge, die sich in den Worten freundlich, wohlütig und friedlich manifestieren. Mitras Sichtweise des distanzierten Beobachters, von oben im Licht sehen, gibt uns die Richtlinien für diesen Retreat. Wir denken über all das nach,

was uns verbindet und Freundschaften entstehen lässt.

Dies ist nur möglich, wenn wir uns mit der Entdeckung unseres eigenen inneren Lichts und unserer innewohnenden Leichtigkeit auseinandersetzen. Wir lernen Asanas ohne Druck unter dem Aspekt der Verbindung zu unserem tiefsten Inneren zu „kreieren“.

Dinge werden möglich, die wir uns bisher nicht vorstellen konnten.

Auf der Grundlage ihrer einzigartigen Herangehensweise, können Lalla und Vilas jeden Teilnehmer ab dem Basis-Level in die Praxis-einheiten integrieren. Asanas aus allen wichtigen Stellungsgruppen werden in diesem Retreat unterrichtet.



ISCHIA HERBSTRETREAT 16.09.2017 BIS 23.09.2017

Freitag 16.09.2017: Anreisetag

Tagesablauf ab 17.09.2017\*

08.00 – 09.15 Uhr Pranayama und Meditation

09.15 – 09.45 Uhr Tee & Snack

10.00 – 12.00 Uhr Morgenyoga

ab 12.30 Uhr gemeinsamer Brunch

17.00 – 19.00 Uhr Nachmittagsyoga

19.30 Uhr Abendessen

Freitag 23.09.2017: Abreisetag

\* Am An- und Abreisetag findet kein Yoga statt.

KOSTEN:

Es gibt 2 Angebote (Preis pro Person, exkl. Anreise):

Doppelzimmer:	1.490 Euro
Einzelzimmerzuschlag:	220 Euro

Die Preise für die Teilnehmer/ innen enthalten Unterkunft inkl. vegetarischer Vollpension und Yogaunterricht sowie Trinkwasser während der Yogapraxis.

**Hinweis zur Anreise:** Yoga Travel & Friends berät gerne bei der Anreise und koordiniert Transfers zwischen Flughafen Neapel oder Bahnhof inkl. Fähriüberfahrt nach Ischia bis zur Unterkunft. Von PKW-Anreise wird abgeraten, da St. Angelo ein autofreier Ort ist und es nur kostenpflichtige Parkmöglichkeiten gibt.

**Buchung: Nur über [www.yogatravel-friends.de](http://www.yogatravel-friends.de)**

Yoga Travel & Friends GmbH, Holsteinische Straße 18, 10717 Berlin  
[www.yogatravel-friends.de](http://www.yogatravel-friends.de) | [mail@yogatravel-friends.de](mailto:mail@yogatravel-friends.de) |  
Tel.: +49.30.84 31 54 90

 Yoga Travel & Friends  
*finest yoga retreats*

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)



Direkt mit QR-Code buchen

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

LALLA & VILAS  
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

