



*Neue Wege*  
Bewusst Reisen  


# *Yoga Retreats*

Im Talalla Yoga Retreat



## *Was Sie erwartet*

Angeleitet von erfahrenen, internationalen Yogalehrer/innen bietet das Talalla Retreat Sri Lanka wöchentliche Yoga-Retreats mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Die Retreats umfassen 7 Tage / 6 Nächte, starten Sonntagnachmittag und enden am Samstagmorgen.

### **Im Paket**

enthalten ist die Vollpension inklusive aller Yoga-Kurse, Meditation, Workshops, eine Kochdemonstration, ein halbtägiger Ausflug (Safari, Felsentempel oder TukTuk-Safari), eine 60-minütige Ganzkörpermassage, sowie eine Willkommenstasche.

# Retreat - Themen



## Living Yoga

Bei Living Yoga geht es darum, seine Yoga-Praxis zu vertiefen und durch ganzheitliche Konzepte die Yoga-Philosophie zu verstehen. Erfahren Sie, dass Yoga mehr ist als Bewegung auf der Matte und lassen Sie Ihren Geist und Ihre Seele nachhaltig davon profitieren.

## Energy Body Exploration

Bei diesem Retreat werden Sie von unseren ansässigen Lehrern auf eine innere Reise zu den sieben Chakren geführt. Erleben Sie Ihre Hauptenergiezentren. Über die abstrakten Konzepte hinaus versuchen Sie den Zugang zu Ihren Chakren durch Asana-Praxis, Meditation und spezielle Workshops zu erlangen.

## Restore and Renew

Diese Retreat konzentriert sich auf Stressabbau. Die Übungen geben Ihnen die Möglichkeit, besser mit sich in Kontakt zu treten und Dinge loszulassen, die Sie belasten. Lenken Sie Ihre Energie auf das, was wirklich wichtig ist und üben Sie sich in mehr Achtsamkeit.

# Daten & Termine



## Living Yoga

17.09.-23.09.23

05.11.-11.11.23

03.12.-09.12.23

24.12.-30.12.23

14.01.-20.01.24

11.02.-17.02.24

10.03.-16.03.24

07.04.-13.04.24

## Energy Body Exploration

20.08.-26.08.23

08.10.-14.10.23

12.11.-18.11.23

10.12.-16.12.23

31.12.23-06.01.24

21.01.-27.01.24

18.02.-24.02.24

17.03.-23.03.24

14.04.-20.04.24

## Restore and Renew

10.09.-16.09.23

15.10.-21.10.23

19.11.-25.11.23

17.12.-23.12.23

07.01.-13.01.24

28.01.-03.02.24

25.02.-02.03.24

24.03.-30.03.24

21.04.-27.04.24

**Weiterhin gibt es während der Woche 3 Special Workshops (60-90 min).**

Diese Workshops werden von unseren ortsansässigen Yogalehrern geleitet und bieten Gelegenheit, andere Aspekte des Yoga zu entdecken, die in regulären Yoga-Kursen nicht abgedeckt werden.

# Voraussichtlicher Tagesablauf

## 06:30 Uhr

Beginnen Sie den Tag bei Sonnenaufgang am Ozean mit einer Meditation und atmen Sie mit den Wellen. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, über sich selbst zu reflektieren.

## 07:30 Uhr – Vinyasa Yoga (90 min)

Vinyasa ist ein Yoga-Stil, der mit der Atmung die Haltungen in einen kontinuierlichen Zusammenhang bringt und die Bewegungen fließend verbindet. Variationen werden praktiziert, um alle Levels anzusprechen.



## 17:00 Uhr – Restoratives/Yin Yoga (90 min)

Restoratives Yoga initiiert die Entspannungsreaktion, um das Stressniveau zu senken, den Blutfluss zu Organen zu erhöhen und hat Einfluss auf den energetisch subtilen Körper. Stützen wie Polster, Decken und Riemen werden verwendet, um den Körper in den Posen zu unterstützen.

Yin Yoga konzentriert sich auf lange Körperhaltungen, um das Bindegewebe wie Kreuzbänder, Gelenke und Knochen des Körpers zu aktivieren. Yin konzentriert sich darauf, die Haltungen, wenn gewünscht sanft zu erfahren oder auch an seine Grenze zu gehen.

## 18:45 Uhr – Abend-Meditation (30-45 min)

Diese Sitzung konzentriert sich auf die Entwicklung von Atemübungen und Meditationstechniken wie Achtsamkeit, Visualisierung und mehr.