

A sunset over a coastal landscape with mountains and water. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The sky is a mix of orange, red, and purple. The water is calm, reflecting the colors of the sky. In the foreground, there are dark silhouettes of hills and trees. The overall mood is peaceful and serene.

LALLA

**FRÜHSOMMER-RETREAT
MIT LALLA UND LENA**

IN DER BUCHT VON AGIA PARASKEVI
AN DER GRIECHISCHEN WESTKÜSTE
25.5.2024 – 1.6.2024

Fünf Impulse
für ein erfülltes Leben

Fünf Impulse für ein erfülltes Leben

Die Impulse dessen, was uns den Sinn des Lebens so greifbar und begreifbar macht, stehen im Mittelpunkt dieses Retreats. Während 6 Tagen entdeckst Du auf einer Reise nach innen wie Du durch Yoga in körperlicher Praxis, in Atmung, Meditation und begleitende Gespräche Deine Zufriedenheit und Deinen inneren Frieden, ja Dein Glück wieder entdecken kannst. Du wirst Dich von innen erfüllt und unabhängig von den äußeren Gegebenheiten glücklich erfahren.

Ende Mai unterrichtet Lalla zusammen mit Lena an dem atemberaubend schönen Retreatort Agia Paraskevi. Dank Lallas jahrzehntelangem Erfahrungsschatz und ihres einfühlsamen, wissenden und inspirierenden Ansatzes, können alle, ob fortgeschritten oder neu im Yoga, mitmachen, sich begleitet und inspiriert fühlen.

Dieses Frühjahrsretreat soll auch Urlaub und Erholung sein. Deshalb gibt es zwei verschiedene Yogapakete. Für diejenigen, die den Nachmittag

zur Erkundung der bezaubernden Umgebung nutzen oder freie Zeit genießen möchten, gibt es das Yogapaket „Light“, bei dem nach den morgendlichen Yogaeinheiten der Rest des Tages zur freien Verfügung steht. So bietet sich diese Retreatwoche auch für Paare und Familien an, die Yoga und gemeinsame Zeit verbinden möchten.

Der Tag beginnt mit einer öffnenden und dehnenden Praxis mit Lena. Nach dem gemeinsamen Frühstück folgt dann ein philosophischer Einstieg mittels Lallas Impulsen. Diese werden anwendbar im Gespräch (Satsang) sowie in einer kraftvollen Asana Praxis. Am Mittag gibt es frei gestaltbare Zeit. Für diejenigen, die intensiv praktizieren möchten, folgt am Nachmittag eine Asana Praxis mit Lena. Dann führt Lalla über den Atem und die Meditation zu einer sich verfeinernden Wahrnehmung der eigenen Energie. Am Abend lädt das Abendessen zum gemeinsamen Ausklang des Tages ein.

FRÜHSOMMER RETREAT AGIA PARASKEVI 25.5.2024 bis 1.6.2024

Anreise am Samstag, den 25.5.2024

Tagesablauf ab dem 26.5.2024

8:00 – 9:15 Uhr Aufwärmen, Dehnen, Öffnen mit Lena

9:30 Uhr Frühstück

11:00 – 13:00 Uhr Yoga am Morgen mit Lalla

Yogapaket „Light“ freie Zeit bis zum Abendessen

Yogapaket „Intense“

17:00 – 18:30 Yoga, Atmen und Meditieren am Nachmittag mit Lalla und Lena

19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Freier Nachmittag und Abend für alle am 3. Tag für Ausflüge in die Umgebung, viel Zeit am Strand, Ruhe oder Geselligkeit.

Abreise am Samstag, den 1.6.2024

Preis (pro Person) Unterkunft	Yogapaket „Light“	Yogapaket „Intense“
Großzügiges Einzelzimmer	1.390 Euro	1.490 Euro
Doppelzimmer	1.180 Euro	1.280 Euro

Dreibettzimmer auf Nachfrage möglich

Die Buchung erfolgt

über den Reiseveranstalter:

Shamana Yoga Retreats UG

Mittelstraße 45

D-65614 Beselich

Telefon: +49 (0) 151 2023 4444

Email: shamanayogaretreats@gmx.de

www.shamanayogaretreats.de

Mehr Infos unter

www.lallaundvilas.de

Tel: +49 (0) 332 08 22 53 61

E-Mail: info@lallaundvilas.de

Infos zur Anreise: Die Anreise ist möglich über den Flughafen Korfu Ioannis Kapodistrias International Airport (CFU) und dann mit der Fähre, sowie über den Flughafen Preveza Aktion (PVK). Der Transfer von der Fähre und vom Flughafen Preveza Aktion wird vom Retreatort organisiert und ist im Retreatpreis inbegriffen.

Veranstaltungsort

Hotel Agia Paraskevi

Paralia Agias Paraskevis

46100, Griechenland



Die neue App ist da!

Lalla Vilas Akademie



HIER BUCHEN!

