

Yoga Retreats im Talalla Yoga Retreat



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 private Yoga-Stunde, eine Kochdemonstration, ein halbtägiger Ausflug (Safari, Felsentempel oder TukTuk-Safari), eine 60-minütige Ganzkörpermassage sowie eine Willkommenstasche.

Voraussichtlicher Tagesablauf Yoga-Retreat

6:30 Uhr Sonnenaufgangs-Meditation selbst angeleitet (optional)

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.



7:30 Uhr Vinyasa Yoga (90 min)

Vinyasa ist ein Yoga-Stil, der mit der Atmung die Haltungen in einem kontinuierlichen Zusammenhang bringt und die Bewegungen fließend verbindet.

Variationen werden praktiziert, um alle Levels anzusprechen.



12:00 Uhr Täglicher Workshop (60-90 min)

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



17:00 Uhr Restorative Yoga / Yin Yoga (90 min)

Restorative 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/Pranayama (30-45 min)

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

Retreat-Themen

Fall in Love with your Practice

Vertiefen Sie Ihr Yoga in dieser Woche. Sie legen Ihre Aufmerksamkeit auf eine ganzheitliche Betrachtung der Übungen und erweitern Ihr Verständnis in unterschiedlicher Weise. Die Workshops werden sich auf Yoga-Philosophie und Ihre Asana-Haltung konzentrieren und Sie lernen, wie Sie die Übungen Zuhause durchführen können, um noch mehr Spaß am Yoga zu entwickeln.

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.

Yoga Recharge and Renew

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

Alchemy of the Elements

Diese Woche befassen Sie sich mit den Bhutas – im Sanskrit das Wort für Elemente. In der Yoga- Tradition sind diese klassifiziert als Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Sie entdecken Ihre natürliche Alchemie, wie diese im Universum sowie in jedem von uns ausgedrückt werden.



WEEK 1: FALL IN LOVE WITH YOUR PRACTICE

We comprehensively explore the different facets of yoga to embody the practice in all ways. The specialty workshops will focus on yoga philosophy, asana alignment, how to develop a home practice



WEEK 2: ENERGY BODY EXPLORATION

Be taken on an inner journey exploring the seven chakras. We will experience our main power centers as more than just abstract concepts, but instead, learn to access them through asana practice, meditation, and our special workshops.



WEEK 3: RE CHARGE AND RE NEW

This retreat is a dedication to deepen your yoga practice. The specialty workshops will focus on yoga philosophy, asana alignment and develop a self practice. A big catalyst to take your practice to a deeper level.



WEEK 4: ALCHEMY OF THE ELEMENTS

Connect with the bhutas - the sanskrit Cord for Elements. In yoga/Ayurveda traditions, the 5 elements are classified as earth, water, fire, air and ether and are considered the building blocks of matter. Experience elemental alchemy in nature as well as embodied.



2019	2020
<u>Aug 4 - 10</u>	<u>Jan 12 - 18</u>
<u>Oct 27 - Nov 3</u>	<u>Feb 9 - 15</u>
<u>Nov 17 - 23</u>	<u>Mar 8 - 14</u>
<u>Dec 15 - 21</u>	<u>Apr 5 - 11</u>
	<u>Jun 14 - 20</u>
	<u>Aug 2 - 8</u>
	<u>Sept 27 - Oct 3</u>
	<u>Nov 8 - 14</u>
	<u>Dec 6 - 12</u>

2019	2020
<u>Aug 11 - 17</u>	<u>Jan 19 - 25</u>
<u>Oct 6 - 12</u>	<u>Feb 16 - 22</u>
<u>Nov 24 - 30</u>	<u>Mar 15 - 21</u>
<u>Dec 22 - 28</u>	<u>Apr 12 - 18</u>
	<u>Jun 21 - 27</u>
	<u>Aug 9 - 15</u>
	<u>Oct 4 - 10</u>
	<u>Nov 15 - 21</u>
	<u>Dec 13 - 19</u>

2019	2020
<u>Jul 28 - Aug 3</u>	<u>Jan 26 - Feb</u>
<u>Sept 1 - 7</u>	<u>01 Feb 23 - 29</u>
<u>Nov 3 - 9</u>	<u>Mar 22 - 28</u>
<u>Dec 1 - 7</u>	<u>Apr 19 - 25</u>
	<u>Jul 12 - 18</u>
	<u>Aug 30 - Sept 5</u>
	<u>Oct 25 - 31</u>
	<u>Nov 22 - 28</u>
	<u>Dec 23 - 27</u>

2019	2020
<u>Jul 28 - Aug 3</u>	<u>Jan 5 - 11</u>
<u>Sept 1 - 7</u>	<u>Feb 2 - 8</u>
<u>Nov 3 - 9</u>	<u>Mar 1 - 7</u>
<u>Dec 1 - 7</u>	<u>Mar 29 - Apr 4</u>
	<u>Apr 26 - May 2</u>
	<u>Jul 19 - 25</u>
	<u>Sept 6 - 12</u>
	<u>Nov 1 - 7</u>
	<u>Nov 29 - Dec 5</u>