



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, eine 60-minütige Ganzkörpermassage sowie eine Willkommenstasche.

Aktuelle Termine

02.01. – 08.01.22	30.01. – 05.02.22	27.02. – 05.03.22	10.04. – 16.04.22
09.01. – 15.01.22	06.02. – 12.02.22	06.03. – 12.03.22	17.04. – 23.04.22
16.01. – 22.01.22	13.02. – 19.02.22	13.03. – 19.03.22	24.04. – 30.04.22
23.01. – 29.01.22	20.02. – 26.02.22	20.03. – 26.03.22	

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.



17:00 Uhr Restoratives 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.

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.