



Yoga Retreats im Talalla Yoga Retreat



Angeleitet von erfahrenen, internationalen Yogalehrern bietet das Talalla Retreat Sri Lanka wöchentliche Yoga-Retreats mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Die Retreats umfassen 6 Tage / 5 Nächte, starten Sonntagnachmittag und enden am Freitagmorgen. Im Paket enthalten ist die Vollpension inklusive aller Yoga-Kurse, Meditation, Workshops, eine private Yoga-Stunde, ein Ausflug, eine 60-minütige Ganzkörpermassage sowie eine Willkommenstasche.

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.



11:30 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.



5:00 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.

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.

Wöchentliche Exkursion: Koggala Lake – Um der Natur ganz nahe zu kommen, unternehmen Sie eine Bootsfahrt und besuchen Koggala Lake's kleine Inseln. Hier besuchen Sie einen kleinen Tempel sowie einen Gewürzgarten! Halten Sie Ihre Augen auf für die einzigartige Tierwelt Sri Lankas - in und am See!

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.

Wöchentliche Exkursion: Besuch des Mulkirigala Rock Temple – ein über 2000 Jahre altes, buddhistisches Kulturerbe! Auf dem Rückweg genießen Sie im Jasper House, Talallas schönes Schwester-Resort am Hiriketya Beach, ein fabelhaftes Mittagessen und erfrischen sich im Pool.

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.

Wöchentliche Exkursion: Tee Plantage - Sri Lanka Tee ist weltweit für seine Qualität und seinen Geschmack bekannt. Sie besuchen eine der besten Teeplantage des Landes und können frisch gepflückten Tee kosten!

Elemental Experience

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.

Wöchentliche Exkursion: Meeresschildkröten und Galle Fort – Sie besuchen ein Projekt zum Schutz der Meeresschildkröten, um mehr zu diesen erstaunlichen Tiere zu erfahren. Danach entdecken Sie Galle, eine alte holländische Kolonialstadt, die nicht nur ein interessantes historisches Erbe aufzeigt, sondern auch tolle Boutiquen zum Einkaufen und köstliches Essen bietet! Sie gehen zusammen in der Gruppe oder erkunden die Stadt auch gerne alleine.

Talalla Yoga Retreat Schedule 2018



Energy Body Exploration	Yoga Recharge & Renew	Elemental Experience	Fall In Love With Your Practice
December 31 - January 5	January 7 - 12	January 14 - 19	January 21 - 26
January 28 - February 2	February 4 - 9	February 11 - 16	February 18 - 23
February 25 - March 2	March 4 - 9	March 11 - 16	March 18 - 23
March 25 - 30	April 1 - 6	April 8 - 13	April 15 - 20
April 22 - 27	April 29 - May 4	May 6 - 11	May 13 - 18
May 20 - 25	May 27 - June 1	June 3 - 8	June 10 - 15
June 17 - 22	June 24 - 29	July 29 - August 3	July 8 - 13
July 15 - 20	July 22 - 27	August 26 - 31	August 5 - 10
August 12 - 17	August 19 - 24	September 23 - 28	September 2 - 7
September 9 - 14	September 16 - 21	October 21 - 26	September 30 - October 5
October 7 - 12	October 14 - 19	November 18 - 23	October 28 - November 2
November 4 - 9	November 11 - 16	December 16 - 20	November 25 - 30
December 2 - 7	December 9 - 14		December 23 - 28