



## 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 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 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.



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.



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: Safari im Uda Walawe Nationalpark: Der Park ist dafür bekannt, dass dort mit rund 600 Exemplaren einer der größten Elefantenvorkommen von Sri Lanka leben. Durch seine Vegetation aus überwiegend Grasland und Dornstrauchsavannen, lassen sich die dort lebenden Tiere ziemlich leicht vor die Kamera locken.

### 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: Safari im Uda Walawe Nationalpark: Der Park ist dafür bekannt, dass dort mit rund 600 Exemplaren einer der größten Elefantenvorkommen von Sri Lanka leben. Durch seine Vegetation aus überwiegend Grasland und Dornstrauchsavannen, lassen sich die dort lebenden Tiere ziemlich leicht vor die Kamera locken.

### 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: Tee und Schildkröten

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. Weiterhin besuchen Sie ein Projekt zum Schutz der Meeresschildkröten, um mehr zu diesen erstaunlichen Tiere zu erfahren.



## WEEK 1: FALL IN LOVE WITH YOUR PRACTICE

This retreat is a dedication to deepen your yoga 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, as a big catalyst to take your practice to a deeper level.

### 2019 DATES

January 20 - 26  
 February 17 - 23  
 March 17 - 23  
 April 14 - 20  
 June 2 - 8  
 August 4 - 10  
 October 29 - November 5  
 November 17 - 23  
 December 15-21



### Excursion: Safari

This week, we head to Udawalawe National Park to visit the Sri Lankan wildlife - after we get into our jeep, we take a journey through the park to spot Elephants and other beautiful native animals in their natural habitat!

*\*\*All excursion is subject to change\*\**

## WEEK 2: ENERGY BODY EXPLORATION

This week, our resident teachers will take you 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

### 2019 DATES

December 30 - January 5  
 January 27 - February 2  
 February 25 - March 2  
 March 24 - 30  
 April 21 - 27  
 June 9 - 15  
 August 11 - 17  
 October 6 - 12  
 November 24 - 30  
 December 22 - 28



### Excursion: Mulkingala Rock Temple

We take a pilgrimage to the Mulkingala Rock Temple- an ancient Buddhist heritage site over 2,000 years old! We stop by Hiriketeya Beach to have a fabulous lunch and swim at Jasper House (Talalla's beautiful sister property)



## WEEK 3: RE CHARGE AND RE NEW

This retreat is a dedication to deepen your yoga 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, as a big catalyst to take your practice to a deeper level.

### 2019 DATES

January 6 - 12  
 February 3 - 9  
 March 3 - 9  
 March 31 - April 6  
 June 30 - July 6  
 September 1 - 7  
 November 3 - 9  
 December 1 - 7



## WEEK 4: ELEMENT OF EXPLORATION

On this retreat theme, we connect with the bhutas- the sanskrit word 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. Through the classes and workshops, we will begin to experience elemental alchemy in nature as well as expressed

### 2019 DATES

January 13 - 19  
 February 10 - 16  
 March 10 - 16  
 April 7 - 13  
 July 7 - 13  
 September 22 - 28  
 November 10 - 16  
 December 8 - 14



### Excursion: Safari

An early start to head out to Udawalawe National Park to visit the Sri Lankan wildlife - after we get into our jeep, we take a journey through the park to spot Elephants and other beautiful native animals in their natural habitat!

*\*\*All excursion is subject to change\*\**



### Excursion: Tea and Turtles

Sri Lankan tea is world renowned for its quality and flavor. Our retreat gets to see and taste its fresh picked from one of the countries finest plantations! We will also visit sea turtle conservation project to learn more about this amazing animals.

*\*\*All excursion is subject to change\*\**