



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für das **yogalila**-Retreat im Kornspeicher Mauritiz auf Rügen vom 2. - 6. Oktober 2019, vier Nächte incl. Yogaklassen, Einführung in Shiatsu und Meditationen.

Vorname, Name:

Anschrift:

Mobil:

Mailadresse:

Ich zahle für den Platz im Drei- oder Zweibettzimmer **395€** zuzüglich **130€** für Verpflegung und Getränke.

Ich bezahle für ein Einzelzimmer **495€** zuzüglich **130€** für Verpflegung und Getränke.

Nach Anzahlung von 100€ und Bestätigung durch uns ist der Kursplatz verbindlich gebucht. Die restliche Kursgebühr ist zu zahlen bis 2.9.19.auf das Konto von yogalila, IBAN DE64 4306 0967 1187 6892 00

Rücktrittskosten: bis 12 Wochen vor Beginn 100€, danach 50%, ab 2 Wochen 80%. Rücktrittskosten können vollständig auf spätere Kurse angerechnet werden.



Datum, Unterschrift

yogalila

Lila bedeutet auf Sanskrit, der Sprache des alten Indiens, Spiel. Wir haben uns Yogalila genannt, weil wir dem Ernst des Lebens das Spielerische entgegensetzen wollen. Es gibt nichts zu erreichen, Eile lohnt nicht, Vergleiche untereinander sind sinnlos, aber wir werden die Schönheit des Daseins entdecken, wenn wir unsere Ressourcen entfalten: kraftvolles Bewegen, bewusstes Atmen, Ankommen im eigenen Körper. Dafür ist dieses **Retreat** eine wunderbare Gelegenheit und wir laden Dich ein, es mit uns zu genießen. Du kannst ohne Vorkenntnisse einsteigen, aber auch als "geübter Yogi" Deine Fertigkeiten erweitern und entfalten.



Simone Gloeckner und Thomas Propp
leiten seit 2003 die Yogaschule yogalila.

yogalila

Rykestraße 37 in 10405 Berlin Prenzlauer Berg

030 44355943 oder 0177 4441991

post@yogalila.de

yogalila.de



yogalila

Retreat Rügen

vom 2. bis 6.10.2019

Vier Tage Zeit für Dich:
Fließender Yoga, Atem, Shiatsu,
aktive Meditation.
Wandern, Entspannen, Freizeit
und gutes vegetarisches Essen



yogalila Retreat 2019

Im Südosten der **Ferieninsel Rügen**, nicht weit von Stränden und Vogelschutzgebiet liegt der **Kornspeicher Mauritz**. Mehr Infos über die Lage und Ausflugsmöglichkeiten findest du hier: kornspeicher-mauritz.de.

Die Teilnehmer können in Drei- oder Zweibett- oder Einzelzimmern wohnen. Eine wunderbare Köchin kocht für uns leckeres vegetarisches Essen.



DAS PROGRAMM:

Yoga: ... kann glücklich machen. Das hast du sicher schon erfahren. Wir nehmen uns in den vier Tagen ganz besonders viel Zeit für Grundlagen, aber auch für das In-Fluss-Kommen. Eine Praxis am Morgen und eine am Nachmittag, dazu verschiedene Formen der Körperarbeit, Atemübungen und auch Yoga-Philosophie.

Pranayama: Wir werden Zeit finden, belebende und beruhigende Atemtechniken des Yoga zu erfahren und zu lernen.

Shiatsu: Die japanische Massagekunst kann dir selbst und anderen sehr wohl tun und auch in Problemfällen helfen. Die Grundlagen der Meridianlehre und ihrer Anwendungen sind leicht erklärt und es macht Freude, sich gemeinsam und, wenn möglich, in der Natur zu begehen.

Meditation: Aktive Meditationen und andere Wege zu Stille und Zentrierung stehen am Anfang unserer Praxis am Morgen - nur für Frühaufsteher.



Simone Gloeckner und **Thomas Propp** leiten das Retreat. Ihre vom BDY anerkannte Ausbildung zur Yogalehrerin bzw. zum Yogalehrer haben sie in der Yoga-Akademie Berlin bei Ananda Leone absolviert. Sie leiten seit 2003 gemeinsam die Yogaschule **yogalila** in Berlin Prenzlauer Berg.

Anreise:

Hier die Adresse für Dein Navi: **Zicker 16, 18574 Garz auf Rügen**. Wir helfen gern beim Bilden von Fahrgemeinschaften.

Den Kornspeicher Mauritz erreichst Du am schnellsten über die Glewitzer Fähre ab Stahlbrode.

Von der A20 kommend nimmst Du den Zubringer zur Insel Rügen. Die Autofähre ist ausgeschildert. Sie pendelt im 20-Minuten-Takt.

Auf der Insel biegst Du von der Landstraße nach dem Ortseingangsschild Losentitz die erste Möglichkeit rechts ein (grünes Schild Richtung Maltzien). Von dort stößt Du auf eine Straße, auf der Du rechts weiter fährst. Du kommst dann über das Dorf Poppelwitz nach Zicker. Der Kornspeicher Mauritz ist das dritte Gebäude auf der rechten Seite.

TAGESPLAN:

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 7:30 - 8:30 | Aktive Morgenmeditation |
| 9:00 - 11:00 | Yoga (Simone) |
| 11:00 | Brunch |
| 16:00 - 18:00 | Yoga / Shiatsu (Thomas) |
| 18:30 | Abendessen |

