



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für das **yogalila**-Retreat im Kornspeicher Mauritz auf Rügen vom **1. bis 4. Oktober 2026**, drei Nächte inklusive Yogaklassen und Meditationen.

Vorname, Name:

Anschrift:

Mobil:

Mailadresse:

☐ Ich zahle für den Platz im Drei- oder Zweibettzimmer **515€**.

☐ Ich bezahle für ein Einzelzimmer **615€**

zuzüglich jeweils **160€** für Verpflegung und Getränke - bitte vor Ort bei Anita begleichen.

Rabatt für Frühbucher: Bei Zahlung der Kursgebühren bis zum 31.12.25 ermäßigt sich der Preis um 50€

Nach Zahlung der gesamten Gebühr und Bestätigung durch uns ist der Kursplatz verbindlich gebucht. Die Gebühren für Kurs und Verpflegung sind zu zahlen auf das Konto von yogalila, IBAN DE64 4306 0967 1187 6892 00. Rücktrittsbedingungen und AGB findest du auf unserer Webseite über den QR-Code auf der Titelseite hier.

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 1. bis 4. Oktober 2026

Vier Tage Zeit für Dich:
Fließender Yoga, Atem, Meditation

Wandern, Entspannen, Freizeit
und gutes vegetarisches Essen





yogalila Retreat 2026

Im Südosten der **Ferieninsel Rügen**, nicht weit von Naturstränden und Vogelschutzgebiet liegt der wunderschöne **Kornspeicher Mauritz**. Das alte Gebäude ist liebevoll restauriert, die fußbodengeheizten Räume bieten viele Treff- und Rückzugsorte. Mehr Infos über die Lage und Ausflugsmöglichkeiten hier: kornspeicher-mauritz.de.

Die TeilnehmerInnen können in Drei- oder Zweibett- oder Einzelzimmern wohnen. Die wunderbare Köchin Anita kocht für uns leckeres vegetarisches Essen. Tagsüber kannst du in der Natur auftanken bei ausgiebigen Spaziergängen über Felder und Wälder ins Naturschutzgebiet und zum ruhigen Strand. Außerdem können Sauna und Außenpool, Kamin und Badewannen genutzt werden.



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 und auch Yoga-Philosophie.

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

Waldbaden: Shinrin Yoku - ein geführter Spaziergang, bei dem wir uns mit all unseren Sinnen mit der Natur verbinden werden.

Mantrensingen: Freitagabend vor dem Kamin

SEMINAR ÜBERSICHT

Donnerstag, 1.10.26	16:00	Erstes Treffen, Kuchen und Einweisung
	17:00 - 18:30	Sanfte Yogapraxis
	18:30	Abendessen

Freitag, 2.10. bis Sonntag, 4.10.26

07.30 - 08:00	Tee und Morgensnack
08:00 - 10:00	Yoga (Simone)
10:00	Brunch
	Mittagssuppe
16:00 - 18:00	Yoga (Thomas)
18:00	Abendessen

Abreise ist am Sonntag, 4.10.26 bis 13:00 Uhr



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.