Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für das yogalila-Retreat im Kornspeicher Mauritz auf Rügen vom **30.9. bis 3. 10. 2027**, drei Nächte inclusive Yogaklassen und Meditationen.

Vorname, Name:

Anschrift:

Mobil:

Mailadresse:
( ) Ich zahle für den Platz im Zweibettzimmer **515€**.
( ) Ich bezahle für ein Einzelzimmer **615€**
( ) Ich suche eine Mitfahrgelegenheit
( ) Ich suche einen Mitfahrer oder eine Mitfahrerin

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

Rabatt für Frühbucher: Bei Zahlung der Kursgebühren bis zum 31.12.26 ermäßigt sich der Preis um 50€
Nach Zahlung der gesamten Gebühr und Bestätigung durch uns ist der Kursplatz verbindlich gebucht.
Die Gebühr für den Kurs ist 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



vom 30.9. bis 3. Oktober 2027

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

Wandern, Entspannen, Freizeit
und gutes vegetarisches Essen



yogalila Retreat 2027

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 Zweibett- oder Einzelzimmern wohnen. Die wunderbare Köchin 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.



Anreise:

Hier die Adresse vm Kornspeicher Mauritz: **Zicker 16, 18574 Garz auf Rügen.** Wir helfen gern beim Bilden von Fahrgemeinschaften.
Du kannst auch mit der Bahn nach Strahlsund fahren und dann mit dem Regionalzug bis Samtens.

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, Meditationen und 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, 30.9.27	16:00	Erstes Treffen, Kuchen und Einweisung
	17:00 - 18:30	Sanfte Yogapraxis
	18:30	Abendessen

Freitag, 1.10. bis Sonntag, 3.10.27

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, 3.10.27 bis 13:00 Uhr





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 **yoga**lila in Berlin Prenzlauer Berg.







