

VILAS

EL CABRITO  
LA GOMERA

29.10.2022 – 05.11.2022

Ein Atmungs-,  
Yoga- und  
Meditationsretreat

Der Friede in mir

# Der Friede in mir

## Ein Atmungs-, Yoga- und Meditationsretreat mit Vilas 29.10.2022 – 05.11.2022

„In dir selbst ist die ganze Welt verborgen, und wenn Du weißt, wie man schaut und lernt, dann ist die Tür da und der Schlüssel ist in deiner Hand. Niemand kann dir den Schlüssel geben oder die Tür zeigen, nur du bist dazu in der Lage.“

Jiddu Krishnamurti

Retreats sind ein wunderbarer Weg sich mit der Lehre und der Gemeinschaft der Teilnehmenden zu verbinden. Es finden täglich zwei Einheiten statt: Morgens eine Schlüsselpraxis, um den Körper auf den Tag vorzubereiten, begleitet von Atem- oder Meditationseinheiten.

Nach der Frühstückspause schenken wir dem Körper in Bewegung unsere volle Aufmerksamkeit, begleitet von Atem- und Pranayamaeinheiten.

Die Nachmittage sind Gespräche mit Vilas, in denen die Teilnehmer ihre Fragen vorbringen können, die sich während der Retreatwoche, aus ihrer Selbsterfahrung heraus, stellen. Zum Tagesabschluss wird meditiert.

El Cabrito auf La Gomera ist ein außergewöhnlicher Ort. Die Finca, die nur auf dem Seeweg oder zu Fuß über die Berge zu erreichen ist, bewegt mit eindrucksvollen Sonnenaufgängen und dem Farbenspiel der Berge. Ein Energieort, der zum AUSatmen, EINatmen und Innehalten einlädt. Es gibt keine Straßen. Intensive Energie, verbunden mit wunderbarer Natur und natürlichem Environment. Köstliches Essen aus der eigenen Landwirt-

schaft. Wanderungen, grüne Schluchten, verwunschene Dörfer, eine außergewöhnliche Pflanzenvielfalt und die wunderbare Erfahrung von absoluter Stille machen den Aufenthalt zu etwas ganz Besonderem. In diesem Retreat wollen wir achtsame Atmungsmethoden kennenlernen, freiheitsförderndes Yoga praktizieren und Grundlagen für eine persönliche Meditationspraxis erarbeiten. Durch bewusstes Fokussieren auf Atmung und Körper können wir lernen den Geist als geeignetes Instrument für den Weg in die inneren Räume zu begreifen. So können wir unsere Reaktionsmuster im Alltag erkennen und verändern. Die täglichen Asanaeinheiten verbinden den inneren mit dem äußeren Körper und wirken als Brücke zwischen Körper, Geist/Verstand und Emotion. Von Tag zu Tag erfahren wir mehr das Glück, welches durch das freudige gemeinsame Praktizieren in einer herzorientierten Gemeinschaft wächst.

### Kinder sind sehr willkommen

Sie werden am Morgen betreut und erleben den Ort und ihre Eltern in einem freudigen und inspirierenden Licht.

RETREAT EL CABRITO/LA GOMERA | 29.10.2022 – 05.11.2022

Samstag, 29.10.2022 Anreisetag

Samstag, 05.11.2022 Abreisetag

Tagesablauf ab 30.10.2022:

7.30 – 9.00 Uhr	Schlüsselpraxis, den Körper öffnen, atmen
9.00 Uhr	Frühstück
10.00 bis 12.30 Uhr	Morgenyoga, dynamisch, freudig, leicht und tief, mit Atemeinheiten
Ab 13.00 Uhr	Mittagessen
17.00 bis 19.00 Uhr	Satsang, Atem- und Meditationspraxis
19.00 Uhr	Abendessen

### Informationen zur Buchung:

Das Meditationspaket bucht Ihr bei parApara. Da die Retreatwoche in der Ferienzeit von Bayern und Baden-Württemberg liegt, ist eine sofortige Buchung empfehlenswert.

Der Buchungsvorgang von Unterkunft und Verpflegung erfolgt direkt über El Cabrito:

Hotel Finca El Cabrito,  
38800 San Sebastian de la Gomera  
[www.elcabrito.es](http://www.elcabrito.es)  
[info@elcabrito.es](mailto:info@elcabrito.es)  
Telefon 0034/922145005  
Fax 0034/922871234



Das neue Grundlagenwerk des YOGA  
**YOGA – Inspiration und Orientierung**

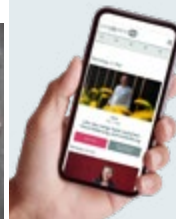
### Mehr Infos unter

[www.parapara-yogaakademie.de](http://www.parapara-yogaakademie.de)  
Tel: +49 (0) 332 08 22 53 61  
E-Mail: [info@para-apara.de](mailto:info@para-apara.de)

\*\*\* Der Bestseller von Lalla und Vilas \*\*\*  
2. Auflage, jetzt bei **amazon** bestellen

PARApara TV

Atmen, praktizieren und meditieren mit Lalla und Vilas auf parapara.TV



Anusara Yoga

PARApara  
yogaAkademie

HIER BUCHEN!

