



LALLA

SPÄTSOMMER RETREAT
LA GOMERA/EL CABRITO
24.09. – 01.10.2022

Die 5 Aspekte der Zufriedenheit

Die 5 Aspekte der Zufriedenheit

Die Aspekte dessen, was uns Zufriedenheit und Frieden schenkt, werden wir während dieser Retreat-Tage entdecken und beleuchten. Während 6 Tagen entdeckst Du auf einer Reise nach Innen wie Du durch Yoga in Philosophie, in körperlicher Praxis und in Atmung und Meditation Deine Zufriedenheit und Deinen inneren Frieden, ja Dein Glück wieder entdecken kannst. Du wirst Dich voller Vertrauen, Freude und Lebendigkeit erleben.

Lalla unterrichtet erstmals auf der atemberaubend schönen kanarischen Insel La Gomera. Dank Lallas jahrzehntelangem Erfahrungsschatz und ihres einfühlsamen, wissenden und inspirierenden Ansatzes, können alle, ob fortgeschritten oder neu im Yoga, mitmachen, sich begleitet und inspiriert fühlen.

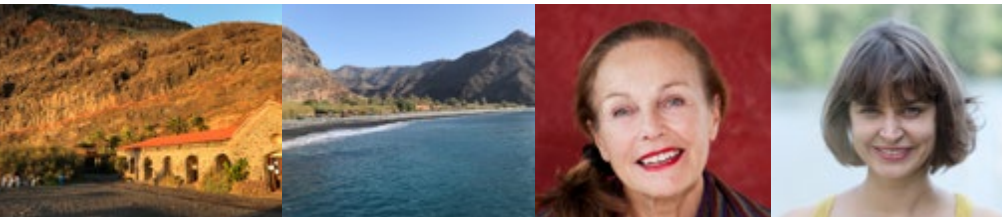
Eingerahmt wird diese innere Erfahrung, von einer Insel, die Glück verspricht: Eine berührend schöne, vielfältige und fruchtbare Natur. Schluchten und Hochebenen, Palmenplantagen und Bergdörfer wechseln sich ab und werden im Landesinneren abgelöst von dem sog. Zaubervald. Die Vielzahl an Früchten sind von der Sonne verwöhnt. Wärme und Licht treffen ein kraftvolles Meer. Die Finca El Cabrito, der Retreatort, liegt im Südosten der

Insel. Die besondere Magie dieses Ortes lässt sich schon bei der Anreise erahnen. Die Finca ist nur auf dem Seeweg (wird organisiert) oder zu Fuß über die Berge zu erreichen, es gibt keine Straßen. Die wunderschöne Lage der ehemaligen Bananenplantage beseelt, bewegt und belebt mit eindrucksvollen Sonnenaufgängen und dem Farbenspiel der Berge.

Der Tag beginnt mit einer öffnenden und dehnenen Praxis mit Lena. Nach einem leichten Frühstück folgt dann ein philosophischer Einstieg mittels Lallas Impulsen. Diese werden anwendbar im Gespräch (Satsang) sowie in einer kraftvollen Asana Praxis. Am Mittag gibt es ein gemeinsames Essen und dann freie Zeit. Am Nachmittag folgt eine kurze Asana Praxis mit Lalla und Lena. Dann führt Lalla über den Atem und die Meditation zu einer sich verfeinernden Wahrnehmung der eigenen Energie. Am Abend lädt das Abendessen zum gemeinsamen Ausklang des Tages ein.

Kinder sind sehr willkommen

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



Anreise am Samstag, den 24.09.2022

Tagesablauf ab dem 25.09.2022

8:00 – 9:15 Uhr	Aufwärmen, Dehnen, Öffnen mit Lena
9:30 Uhr	Frühstück
10:00 – 12:00 Uhr	Yoga am Morgen
Ab 13:00 Uhr	Mittagsessen
17:00 – 18:30 Uhr	Yoga, Atmen und Meditation am Nachmittag
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Abreise am Samstag, den 01.10.2022

Informationen zur Buchung:

Das Yogapaket bucht Ihr bei parApara. Wegen der besonderen Belegungssituation in El Cabrito freuen wir uns über eine zeitnahe Buchung. Bei der Unterkunft könnt Ihr zwischen zwei Zimmerkategorien wählen. Der Buchungsvorgang erfolgt direkt über EL Cabrito.

Hotel Finca El Cabrito,
38800 San Sebastian de la Gomera
www.elcabrito.es
info@elcabrito.es
Telefon 0034/922145005
Fax 0034/922871234

Mehr Infos unter

www.prapara-yogaakademie.de
Tel: +49 (0) 332 08 22 53 61
E-Mail: info@para-apara.de



Das Grundlagenwerk des YOGA
YOGA – Inspiration und Orientierung

*** Der Bestseller von Lalla und Vilas ***
2. Auflage, jetzt bei [amazon](https://www.amazon.de) bestellen

PARApara TV

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



HIER BUCHEN!



PARApara

