

LALLA & VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

Spiegelung

Yoga-Retreat im Brecht-Haus
am Schermützelsee
10.08. – 13.08.2017

Sich in der Welt spiegeln: praktizieren, atmen, meditieren

Das diesjährige Sommerretreat mit Lalla und Vilas findet im historischen Brechthaus direkt am magischen Schermützelsee in Buckow statt. An diesem speziellen Ort greifen die Beiden eines seiner wichtigen Themen auf und beschäftigen sich mit Spiegelung.

„Wie ein Wasser sich stille hält, damit es vollkommen den Himmel spiegelt, und überhängende Zweige, auch bewegte Vogelschwärme; wie ein Kreisel sich im Rollen hält, damit er schweben kann, gleichmäßig und seine Farben schön mischend – so kann ein Mensch seine Lage suchen, in der er die Welt spiegelt, sich ihr zeigt und mit ihr auskommt.“

(Bertolt Brecht)

Yoga vermittelt uns mittels Praxis (asana), Atmung (pranayama) und Meditation (dhyana) Einblick und Einsicht in die Art und Weise, wie wir unsere Welt und Umwelt wahrnehmen und wie unser Geist etwas spiegelt was uns oft unnötig unruhig macht.

Ganz im Ansinnen Brechts werden Lalla und Vilas deshalb zeigen, wie es Dank der drei Säulen des Yoga (Praxis, Atmung, Meditation) spielerisch gelingt, Ge-

danken, die eng und unfrei machen, zu spiegeln und dann zu verändern. Während es in den Praxiseinheiten auf der Matte um die körperliche Wahrnehmung geht, stehen die feineren Erkenntnisse während Pranayama und Meditation im Vordergrund.

Orte des Geschehens:

Im Brecht-Weigel Museum finden die Yogaklassen statt. Die ehemalige Villa und Arbeitsstätte Brechts bietet mit einem großen, hohen Atelierraum mit Blick auf den See eine sehr eindrückliche Plattform für das Praktizieren der Asanas am Morgen und Abend.

Das benachbarte Brechthaus ist eine gesellige, historisch aufgeladene Beherbergung, die sich mit altem und neuem Geist der heutigen Besitzer und der einstigen Brechtfamilie vermischt. Hier finden die Gaumen- und Badefreuden in herrlichster Sommerfrische statt. Hier wird am Abend gelacht und geredet und am Morgen in einem ganz intimen, vom Garten eingebetteten Raum geatmet und meditiert. Schöner und entspannter geht es nicht!



Fotos: www.uweboehmimages.de

Yoga-Retreat im Brecht-Haus – die einzelnen Tage:

Donnerstag, 10.08.17: Anreise

17.30 – 19.30	Eröffnungspraxis „Ankommen“ im Brecht-Weigel Museum
ab 20.00 Uhr	Abendessen im Brecht-Haus

Freitag, 11.08. und Samstag 12.08.17

7.00 – 8.30	Verbindung mit dem Atem, Meditation, Tagesthema im Brecht-Haus
8.45 – 9.45	Frühstück im Brecht-Haus
10.00 – 12.00	Morgenpraxis im Brecht Weigel Museum
12.30 – 14.00	Brunch im Brecht-Haus
17.30 – 19.30	Nachmittagspraxis im Brecht Weigel Museum
ab 20.00 Uhr	Abendessen am See

Sonntag, 13.08.17

7.00 – 8.30	Verbindung mit dem Atem, Meditation, Tagesthema im Brecht-Haus
8.45 – 9.45	Frühstück im Brecht-Haus
10.00 – 12.00	Abschlusspraxis im Brecht Weigel Museum
12.30 – 14.00	Brunch im Brecht-Haus
Danach netter Ausklang bis zum Abend und Abreise individuell	

Preise* (Kosten für 3 Übernachtungen, 4 Tage Yoga und Vollpension (vegetarisch, Fisch & Fleisch) Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien werden entsprechend berücksichtigt.)

Brecht-Haus (www.brechthaus.com)

im Retreat-Ort, mit Seeblick, Gemeinschaftsbad	ab 799,- €
Frühbucher bei Zahlung bis 15.5.2017	ab 730,- €

Honigpumpe (www.facebook.com/pages/Villa-Honigpumpe)

ca. 350 m entfernt, kleine französisch anmutende Villa	ab 899,- €
Frühbucher bei Zahlung bis 15.5.2017	ab 800,- €

Bellevue Gastgeberei und Kreativhaus (www.bellevue-buckow.de)

ca. 1200 m entfernt, im malerischen Ortskern von Buckow	ab 799,- €
Frühbucher bei Zahlung bis 15.5.2017	ab 730,- €

ca. 30 % on top wenn Doppelzimmer als Einzelzimmer gebucht werden

* Buchungen nicht stornierbar, aber übertragbar

Mehr zu buchen und detaillierte Info:

www.lallaundvilasyoga.de

paraPapa UG,

Tel.: +49 30 41 99 35 17,

E-Mail: info@para-apara.de

Karl-Liebknecht-Straße 29,

10178 Berlin

