

LALLA ^{UND} VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

eintauchen

YOGARETREAT
09.02. – 12.02.2018

Bad Saarow
Esplanade



EINTAUCHEN – EIN WEG ZU SCHÖNHEIT, FREIHEIT UND FREUDE

Im Februar, wenn das Sehnen nach dem Licht und dem Frühling wächst, wollen wir uns bewusst an einen speziellen Ort zurückziehen, weg vom einfachen Dasein hin zum bewussten DA SEIN.

Während eines langen Wochenendes, das viel Zeit verspricht, tauchen wir in die Schönheit einer tiefen Asana- und Pranayama Praxis ein, und erkunden die vielfältigen Aspekte des Yoga. Sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene gibt es Erfahrungen, die nur durch Yoga nachvollzogen werden können; vor allem dann, wenn für die Praxis Zeit und Raum für Wachstum da ist, und wenn die Fragen ihre Antwort finden. Lalla und Vilas unterrichten in ihrer einzigartigen Klarheit, wie man eintauchen kann in die Weisheit des Yoga und Freude am eigenen Dasein finden kann.

HOTEL ESPLANADE RESORT UND SPA IN BAD SAAROW

Das Esplanade, ein Resort und Spa am Schamützelsee, dem größten See Brandenburgs, lässt uns in jeder Sekunde des Aufenthalts die Verbindung zum Essentiellen erfahren. Thermalquellen, mineralreiche Erden und ausgezeichnete Luftqualität haben schon immer Erholung Suchende hierhin kommen lassen. Schon zu Kaiserzeiten war Bad Saarow für die Berliner eine erste Adresse für die schnell entschlossene Entspannung und Erholung.

Es ist der stille große Yogaraum, die Küche mit den feinen vegetarischen Speisen, die heiße Outdoor-Therme und das großartige Spa mit seinem vielfältigen Angebot, das uns diesen Ort auswählen ließ.

Dieser Ort ermöglicht es auch einem Partner, ohne am Yogaprogramm teilzunehmen, ein ganz besonderes, unvergessliches Wochenende zu genießen.



Mehr und detaillierte Info: www.lallaundvilas.de

YOGA RETREAT

09.02.2018 – 12.02.2018

09.2.2018	Anreise
17.00 – 19.00 Uhr	Willkommensevent
20.00 Uhr	Dinner

Tagesablauf 10. und 11. Februar 2018

7.30 – 9.00 Uhr	Den Tag begrüßen, Tagesthema, Aufwärmen, Verbindung mit dem Atem, Meditation Vor der Veranstaltung: Früchte, Ingwer-Wasser
9.15 – 10.00 Uhr	Yogafreundliches, leichtes Frühstück
10.15 – 12.15 Uhr	Morgenpraxis.
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen/Lunch
17.30 – 19.30 Uhr	Abendpraxis mit Meditation
Ab 20.00 Uhr	Dinner: Vegetarisches Buffet

12.2.2018 Abreise n. d. gemeinsamen Lunch ab 14.00 Uhr

Kosten: Drei verschiedenen Zimmerkategorien stehen zur Verfügung: **Esprit, Relax** und **Vital** (Details unter www.lallaundvilas.de). Inbegriffen ist der Zugang zum Esplanade Spa (3500 qm) mit Außensole und Sportbad, Saunaeinrichtungen mit Eisbrunnen, Whirlpool, Benutzung des Fitness-Studios, Teilnahme am tgl. Gästeprogramm, sowie Mehrwertsteuer und Service. Die Preise beinhalten 3 Tage vegetarischen Vollpension und das gesamte Yoga-Programm.

Esprit	Relax	Vital	
899 €	911 €	929 €	EZ 3 Tage Vollpension (1 Person)
810 €	820 €	836 €	EZ 3 Tage Frühzahlerpreis bis 30.09.2017 (1 Person)
1.586 €	1.649 €	1.685 €	DZ 3 Tage Vollpension (2 Personen)
1.428 €	1.484 €	1.517 €	DZ 3 Tage Frühzahlerpreis bis 30.09.2017 (2 Personen)
95 €	100 €	105 €	EZ Voranreise und Verlängerungsnacht (1 Person)
160 €	170 €	180 €	DZ Voranreise und Verlängerungsnacht (2 Personen)
599 €	611 €	629 €	Partnerpreis ohne Yoga, mit allen Mahlzeiten, wie die Kursteilnehmer

Um das Retreat möglich zu machen, bitten wir um frühe Buchung unter www.lallaundvilasyoga.de oder direkt im **Hotel Esplanade:** parApara UG (haftungsbeschränkt)

Karl-Liebknecht-Straße 29,
10178 Berlin
Telefon: +49 (0)30 4199 3517
Fax: +49 (0)30 4199 4389,
www.lallaundvilas.de

033631 432 8250 oder
info@esplanade-resort.de

Bitte folgende Referenz angeben:
„parApara Retreat 2018“
Hotel Esplanade Resort & Spa
Seestraße 49
15256 Bad Saarow

LALLA VILAS
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG



HOTEL
ESPLANADE
RECHENFELSSEE SAAROW