

4.-7. April 2024

# Halau Hula Retreat

## Terracina, Italien

*Hula im Kontakt mit Bergen,  
Wind, Wellen und Meer*



Chanten, Hula 'Olapa  
+ Hula 'Auana Training,  
in Ruhe und mit allen  
Sinnen die mediterrane  
Atmosphäre Terracinas  
genießen.

Alle Übungstufen sind  
herzlich willkommen

**Extra Abend in Rom am 3. April**

Gemeinsame Weiterreise am  
4. April nach Terracina



Leitung: Kumu Monika Lilleike  
Gasttrainerin: Gail 'Ilima  
Roberts

Kosten: 230 €  
zuzüglich Eintrittspreise,  
Kost + Logie,  
Flug + Bahn

**Anmeldung bis 1. Februar 24**

Den Betrag überweisen und den aus-  
gefüllten Anmeldebogen senden an:  
info@hula-makahikina.de  
Auf Wunsch Teilzahlung möglich.  
Last-Minute Anmeldung bis 21. März

**Hast Du noch Fragen?**

Schreib uns: info@hula-makahikina.de



# Was Dich erwartet

Das **Halau-Hula Retreat** bietet Dir als Haumana, das Hula Training des Halau in der milden mediterranen Umgebung Terracinas zu erfahren.

Die **Atem- und Stimmarbeit**, kombiniert mit **Chanten**, ermöglicht Dir, inneren Fokus zu finden und den Geist zu weiten.

Mit dem **Hula 'Olapa** Training tauchst Du ein in das energetisch-körperliche Fundament des Hula im Stil des Halau Hula Makahikina. Das Grundlagentraining und Repertoire ist abgestimmt auf den Kenntnisstand der Teilnehmer\*innen.

Das **Hula 'Auana** Training beinhaltet Grundlagenvertiefung und Repertoirearbeit im Stil von Halau o Manoa, orientiert am Kenntnisstand der Teilnehmer\*innen.

Die gemeinsame Erfahrung während des Retreats bietet Raum für die persönliche vertrauensvolle Begegnung.

Der **Gesprächskreis** eröffnet den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, angeleitet durch Kumu Monika, im gemeinsamen Austausch über den eigenen Hula-Weg im Halau zu reflektieren. Inhaltlich beschäftigt sich die Runde dabei mit dem Prinzip des **ha'aha'a**, einer Qualität, die im Aloha und in der Hula-Praxis im Halau tief verankert ist.

Das Training findet je nach Witterung auf der Dachterrasse unter freiem Himmel statt oder in einem der nahegelegenen Studios.

## In der mittelalterlichen Stadt Terracina trifft vulkanische Erde auf das azurblaue Meer.

Die spezielle Nähe zu Hawaii erfährst Du im Bezug zu dieser vulkanisch-ozeanischen Landschaft, mit den eindrucksvollen Wolkenbildungen und dem natürlichen Rhythmus der Wellen- und Windbewegung.

Die Offenheit zur Natur, die das mediterrane Klima bietet, ermöglicht den Teilnehmer\*innen entspannt in die unmittelbare sinnliche Erfahrung der schönen Stadt-Land-Meer Umgebung Terracinas einzutauchen und diese mit der gemeinsamen Hula-Erfahrung zu verbinden.

Teil der Retreaterfahrung ist "to go with the flow". Das Rahmenprogramm wird tagesaktuell auf die Wetterlage abgestimmt und kann sich daher ändern. Weitere Überraschungen können ebenfalls in die Programmgestaltung einfließen.

**In der freien Zeit** besteht die Möglichkeit, mit Gail ihre Lieblingsplätze am Meer aufzusuchen und die Tier- und Pflanzenwelt zu erkunden. Es gibt auch die Möglichkeit eine Lei herzustellen.

## Halau Hula-Ausflug auf den Tempelberg des Jupiter\*

Der Ausflug auf den anliegenden Tempelberg des Jupiter stellt den Höhepunkt des Retreats dar. Oben angekommen, stärken wir uns mit einem lunch picknick.

Mit fantastischem Blick auf das Meer werden wir ausgeruht, unsere Chant- und Hula Erfahrung der Natur darbringen. Gemeinsam lassen wir das Retreat ausklingen.

Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

\*Im interkulturellen Vergleich lässt die Betrachtung von Jupiter zu, über Lono und Laka nachzusinnen.



## Extra Tag / 3. April

Ankunft Rom

17:00 Treff am

Hauptbahnhof

Termini

18:15-19:30

Hula Training mit

Gails Schüler\*innen,

Gemeinsame

Bahnfahrt am 4. April

nach Terracina

## HALAU-HULA RETREAT | ITALIEN

PROGRAMM 4. APRIL - 7. APRIL 24

1. Tag / 4. April

Anreise mit Flug + Bahn  
über Rom oder Neapel  
bis Monte San Biagio

15:00 Willkommen

16:00-17:30 Hula 'Auana  
Freie Abendgestaltung

3. Tag / 6. April

9:30 -10:00

Chanten

10:30

Ausflug auf den Tempelberg  
des Jupiter, Aufstieg ca. 1 h,  
lunch picknick,  
mit Blick aufs Meer chanten, Hula  
'Olapa + Hula 'Auana.  
Programmänderungen je nach  
Wetterlage möglich.

4. Tag / 7. April

Abreise mit Bahn  
+ Flug über Rom  
oder Neapel

2. Tag / 5. April

9:30 Chanten

10:15-12:30

Hula 'Olapa Training

Mittagspause am Strand

oder frei nach Wahl

15:00-17:00

Hula 'Auana

17:00-19:00 Dinnertime

19:00-20:30

Chanten +  
Gesprächskreis  
zum Hula-Weg

*Hula-Retreat mit Bergen, Wind, Wellen und Meer*

# Anreise mit Flug + Bahn

Teilnehmer\*innen organisieren die Anreise selbst. Terracina erreicht man mit Flug + Bahn über Rom oder Neapel.

## Über Rom:

Ein Shuttle (ca. 14 €) verbindet die Flughäfen in Rom mit dem Bahnhof *Termini*. Von dort geht es weiter mit der Bahn (Zuggesellschaft *Trenitalia*) zum Bahnhof *Monte San Biagio - Terracina Mare*.

(Bahnfahrt 1,5 h, ca. 21 €)

Von dort Bus bzw Taxi bis zur Unterkunft.

## Über Neapel:

Vom Flughafen geht es zum Bahnhof in Neapel und von dort mit dem Zug (Zuggesellschaft *Trenitalia*) zum Bahnhof *Monte San Biagio - Terracina Mare*.

(Bahnfahrt 1,5 h, ca. 21 €)

Von dort Bus bzw Taxi bis zur Unterkunft.

## Adressen:

Tanzstudio in Rom  
San Lo, Via Tiburtina antica 5/b

Gails Apartmenthaus in Terracina  
*Casa Giove e Terracina*  
Via Sicilia 5

# Unterkunft

Teilnehmer\*innen organisieren ihre Unterkunft in Terracina selbst, ihren Bedürfnissen entsprechend.

Alternativ können Teilnehmer\*innen bei Gail im Apartmenthaus

*Casa Giove e Terracina*

Apartments mit 3 Schlafzimmern, Küche und Bad mit moderater, einfacher Einrichtung mieten.

Die Apartments können einzeln gemietet werden. Es bietet sich an, ein Apartment zu zweit oder zu dritt zu teilen, je nach Interessenlage und Teilnehmer\*innenzahl.

Mietkosten, inkl. Bettwäsche, Handtücher fürs Bad. Grundausstattung Küche: Obst, Kaffee, Milch tierisch oder vegan auf Wunsch.

1.) Bei 3 Haumana + 3 Nächten

ca. 35 € pro Nacht pro Person

2.) Bei 2 Haumana + 3 Nächten

ca. 45 € pro Nacht pro Person

3.) Bei 1 Haumana + 3 Nächten

ca. 70 € pro Nacht

Bei geteilten Apartments und kurzfristigen Absagen muss die absagende Person ihren Anteil der Kosten übernehmen. Die Kosten für die anwesenden Teilnehmer\*innen einer Mietgemeinschaft könnten gegebenenfalls höher ausfallen. Die endgültige Abrechnung erfolgt vor Ort.

# Verpflegung

## Logie inkl. Frühstück

Bei Anmietung eines Apartments in Gails Apartmenthaus, bietet Gail an, die Bestandteile des Frühstücks für Teilnehmer\*innen auf Wunsch zu besorgen. Dazu benötigt Gail einen Wunschzettel im Vorfeld. Die Abrechnung erfolgt vor Ort. Diese Option geben Teilnehmer\*innen ihrem Wunsch entsprechend bei der Anmeldung bitte mit an.

## Die weitere Verpflegung

Den Teilnehmer\*innen bleibt es selbst überlassen aus den reichen und preisgünstigen Angeboten der Restaurants im Umfeld auszuwählen.

Das **Picknick** als Teil des Halau-Hula Ausflugs auf den Tempelberg besprechen wir gemeinsam.

Gail kann ebenfalls Besorgungen übernehmen.

## *Ho'olaule'a wale no!*

**Mit Hula das Leben gemeinsam zelebrieren.**