

9.-12. April 2026

# Halau Hula Retreat

## Terracina, Italien

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



Talk Story, Hula 'Auana  
& Hula 'Olapa Training,  
in Ruhe und mit allen  
Sinnen die mediterrane  
Atmosphäre Terracinas  
geniessen.

Alle Übungstufen sind  
herzlich willkommen

**Extra: Abend in Rom am 8. April**

Gemeinsame Weiterreise am  
9. April nach Terracina



Mit Kumu Monika Lilleike &  
Gasttrainerin Gail 'Ilima Roberts

280 € | Early Bird 240 € bis 15.01.25  
zuzüglich Eintrittspreise,  
Kost & Logie, Flug & Bahn.

### Anmeldung bis 1. Februar 26

Sende den Anmeldebogen bitte an:  
[info@hula-makahikina.de](mailto:info@hula-makahikina.de) und  
überweise den Betrag.  
Bitte rechtzeitig Flüge und Unterkünfte  
buchen.

### Fragen zur Reise?

Schreib uns: [info@hula-makahikina.de](mailto:info@hula-makahikina.de)

[www.hula-makahikina.de](http://www.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.

Der Fokus liegt auf dem **Hula 'Auana** Training. Dies beinhaltet Grundlagenvertiefung und Repertoirearbeit im Stil von Halau o Manoa, orientiert am Kenntnisstand der Teilnehmer\*innen. Geplant ist in den Morgenstunden ein online Zoom Call mit Kumu Kilohana, der Kumu von Halau o Manoa.

Das Hula **'Olapa Training** ergänzt das Programm. Du tauchst 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.

Der **Gesprächskreis/Talk Story** 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 **ho'omakaukau - Readiness**, einer Qualität, die im Aloha und in der Hula-Praxis im Halau tief verankert ist.

Das Training findet je nach Witterung auf der Dachterrasse mit Meerblick unter freiem Himmel statt, am Strand oder 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.

## Halau Hula-Ausflug auf den Tempelberg des Giove Anxur\*

Der Ausflug auf den anliegenden Tempelberg stellt den Höhepunkt des Retreats dar.

Oben angekommen, stärken wir uns mit einem lunch picknick. Wir erkunden die Tempelanlage, ursprünglich der Erntegöttin Feronia und Venus geweiht, und besuchen die beeindruckende antike Orakelanlage.

Mit fantastischem Blick auf das Meer werden wir ausgeruht, unsere Hula Erfahrung der Natur darbringen.

Gemeinsam lassen wir das Retreat ausklingen.

Bitte festes Schuhwerk mitbringen.



\*Der interkulturelle Vergleich lädt ein über zeremonielle Praktiken nachzusinnen:  
<https://dovevado.net/en/the-temple-of-jupiter-anxur-the-greatness-of-ancient-terracina/>

**Extra Tag / 8. April**

**Ankunft Rom**

**17:00 Treff am**

**Hauptbahnhof**

**Termini**

**18:15-19:30**

**Hula Training mit**

**Gails Schüler\*innen,**

**Gemeinsame**

**Bahnfahrt am 9. April**

**nach Terracina**

## HALAU-HULA RETREAT | ITALIEN

**PROGRAMM 8. APRIL - 12. APRIL 26**

**1. Retreat Tag /**

**Do, 9. 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. Retreat Tag /**

**Sa, 11. April**

**9:30 -10:00 Chanten - Sammeln**

**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.**

**2. Retreat Tag**

**Fr, 10. April**

**9:30 Online mit**

**Kumu Kilohana**

**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**

**4. Retreat Tag /**

**So, 12. April**

**Abreise mit Bahn**

**+ Flug über Rom**

**oder Neapel**

*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:

Der Shuttle Leonardo Express 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)

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)

Von dort Bus bzw Taxi bis zur Unterkunft.

## Adressen:

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

Gails Apartmenthaus in Terracina  
Trainingsort: Dachterasse  
VIA TRIPOLI 40

# Unterkunft

Teilnehmer\*innen organisieren ihre Unterkunft in Terracina selbst, ihren Bedürfnissen entsprechend. Es gibt Hotels, ansprechende Apartments, Guesthäuser, Hotels in allen Preislagen.

Hier einige Möglichkeiten:

- **REal Apartments**

9 Via Guglielmo Marconi,  
Apartments mit Meerblick oder Tempelbergblick, hervorragende Lage  
Luxus Suite mit Jakusie unter Glasdach  
Kontakt über Gail mit Preisermässigung!

- **BOTTASSO17 Guest House**

17 Via Antonio Bottasso, 4019 Terracina

- **Casa Laura**

Studio • 1 Badezimmer • 1 Küche •  
45 m<sup>2</sup>, 3 Betten (2 Einzelbetten, 1 Doppelbett)  
2 Erwachsene 246 €, 3 Nächte  
Via Don Minzoni N28, 04019 Terracina

- **Grand Hotel Palace**, Lungomare  
Matteotti 2, 04019 Terracina, Italien

- **Hotel Ristorante Centosedici**

• Viale Circe 116, 04019 Terracina

• Weitere Möglichkeiten, siehe PDF mit  
Liste zu Unterkünften

# Verpflegung

Frühstück ist je nachgewählter Unterkunft mit enthalten oder bei Apartments auf Selbstversorger Basis.

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

Zur Begrüßung  
vor der ersten Hula  
Session  
auf der Dachterasse  
wird es kleine  
Leckereien zur  
Stärkung geben.



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.*

# Anmeldung

Bitte entsprechend ausfüllen, ankreuzen und an [info@hula-makahikina.de](mailto:info@hula-makahikina.de) schicken:

Hiermit melde ich mich verbindlich für das **Halau-Hula Retreat 9.-12.April 26 in Terracina** an.

Name	Vorname
Strasse	
Postleitzahl	
Stadt	
Handy	

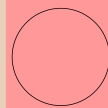
Für die Anreise + Abreise Sorge ich selbst.  
Bitte ankreuzen, falls schon bekannt ist, ob Du über Rom oder Neapel kommst, bzw. gebe Kombinationen an.

<input type="radio"/>	Rom	an:	ab
<input type="radio"/>	Neapel	an;	ab:

## 8. April., Extra Hula-Abend in Rom

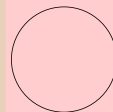
Es entstehen keine zusätzlichen Trainingskosten.  
Für die Anreise & Unterkunft in Rom Sorge bitte selbst.

Das Bahnticket für die gemeinsame Weiterfahrt streckt Gail am 9.4. von Rom nach Terracina vor.  
Bitte ankreuzen, wenn Du die gemeinsame Zugfahrt wahrnehmen möchtest.



**Extra: 8. April Hulaabend in Rom**  
**Ich suche mir selbst eine Unterkunft**

Gail empfiehlt eine Unterkunft in der Nähe des Hauptbahnhofs *Termini* in Rom zu buchen.



Ich buche am **9.4. die gemeinsame Zugfahrt** von Rom nach Terracina. Zahlung erfolgt in bar vor Ort in Rom, wenn wir uns mit Gail treffen.

Treffpunkte zum Training und für die Bahnfahrt mache wir zeitnah vor Ort aus.



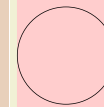
# Zahlung

Bitte Zahlungsoption ankreuzen

## Option 1 Early Bird

**Mit der Anmeldung zum 15. Januar 26 überweise ich 240 € auf das angegebene Konto der Targobank oder durch Paypal.**

Bitte keine Paypalzahlungen tätigen wenn die Freundschaftsfunktion nicht anklickbar ist, da dies Extra-Abzüge durch Paypal beinhaltet.

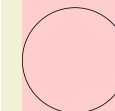


**Ich buche zum Early Bird Preis**  
**Halau Hula-Retreat 9.4.-12.4.26**

## Option 2

**Mit der Anmeldung zum 1. Februar überweise ich den vollen Betrag von 280 € auf das angegebene Konto der Targobank oder durch Paypal.**  
**Aborabatte können nach Absprache mit berücksichtigt. Bitte vorher abklären.**

Bitte keine Paypalzahlungen tätigen wenn die Freundschafts.funktion nicht anklickbar ist, da dies Extra-Abzüge durch Paypal beinhaltet.



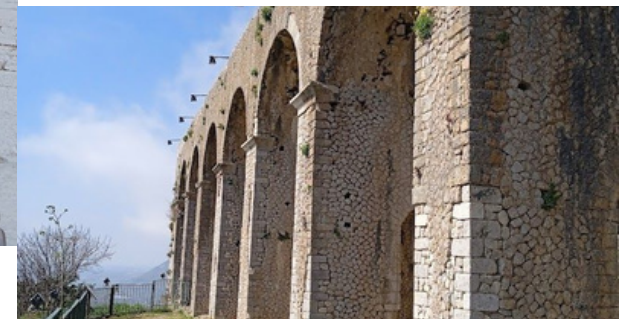
**Ich buche zum regulären Preis**  
**Halau Hula Retreat 2026**

### Bankkonto:

Monika Lilleike, Targobank,  
DE92 3002 0900 0404 6722 34  
Das Paypal-Konto bitte erfragen.



# Eindrücke Halau Retreat 2024



Unvergesslich , einmalig, schön!

