

YOGA DER 5 ELEMENTE - BODY MIND HEALING - TOSKANA RETREAT 29. OKT. - 02. NOV. '24 -



RETREAT IM HERBST - MONTIGIANO TOSKANA

*Zeit, loszulassen und neue Energie zu schöpfen.
Zeit, um deine Ideen zu sortieren und dich tief mit deinen Bedürfnissen zu verbinden.
Zeit, um eine neue Verbindung mit deinem Körper herzustellen*

Buchung & Information - [Rachana Wolff](mailto:Rachana.Wolff@In-Soma.de) - Kontakt@In-Soma.de - www.In-Soma.de

Und frage nicht, welche Schritte nötig sind, es ist nur ein Schritt.
Der Prozess ist sehr einfach. Es ist nur ein Schritt, und der ist, nach innen zu gehen“

Osho



YOGA DER 5 ELEMENTE - BODY MIND HEALING - TOSKANA

GEBÜHR € 410,- **Zzgl. Unterkunft & Verpflegung**

5 TAGE RETREAT

Montag - Tag zum Ankommen Sonntag - Abreise Tag
Di. - Sa. Morgens 10:00- 12:30 Uhr 2 Abende 16:30 - 18:00 Uhr

Buchung & Information - **Rachana Wolff** - Kontakt@In-Soma.de - www.In-Soma.de

YOGA DER 5 ELEMENTE - BODY MIND HEALING



DIENSTAG - HOLZ - LEBER & GALLENBLASE Meridiane - FRÜHLING

*BEWEGLICH WERDEN: Raum zum atmen. Twists & Detox
LASSE ALTES LOS - Aktiviere deiner Atmung.*

MITTWOCH - FEUER - HERZ & DÜNNDARM - SOMMER

*DREIFACHER WÄRMER & PERIKARD Meridiane
DU BIST DER SCHÖPFER deines Lebens - Finde die FREUDE im Herzen*

DONNERSTAG - ERDE - MILZ & MAGEN Meridiane - SPÄTSOMMER

*VERTRAUE DEINEM KÖRPER: Spüre dich in Verbindung zum Körper
DEINE WURZELN aktivieren - MUHLA BHANDA kennenlernen*

FREITAG - METAL - LUNGE & DICKDARM Meridiane - HERBST

*BEOBACHTE: Die Essenz deiner Wahrnehmung kennenlernen
SEI IN KONTAKT MIT DEM WAS IST*

SAMSTAG - WASSER - BLASE & NIERE Meridiane - WINTER

*IM FLUSS DES LEBENS : Geborgenheit und tiefe Entspannung
STILLE*

Buchung & Information - [Rachana Wolff](mailto:Rachana.Wolff@In-Soma.de) - Kontakt@In-Soma.de - www.In-Soma.de

YOGA DER 5 ELEMENTE - BODY MIND HEALING



UNTERKUNFT PRIVAT BUCHEN - **Empfehlungen in der Nähe über [Booking.com](#)**

[VISTALAGO VERSILIA - Massarosa](#)

[B & B Da Ferro - Massarosa](#)

[Casale Belvedere "Il Melograno" - Pieve a Elici, Massarosa](#)

[RELAIS CORTE RODESCHI - Camaiore](#)

[La Stagione dell'Arte - Stiava, Massarosa](#)

FLÜGE: nach Pisa / 30 Km oder Florenz / 150 Km entfernt

Buchung & Information - [Rachana Wolff](#) - Kontakt@In-Soma.de - www.In-Soma.de

ANMELDUNG *schnell und einfach per e-Mail oder Post!*

YOGA DER 5 ELEMENTE - BODY MIND HEALING

Ausgleich: € 410,- € zzgl. Übernachtung & Verpflegung.

Nach der Anmeldung ist ein Anmeldebetrag von 110,- € fällig. Restbetrag fällig bar vor Ort.

ANSCHRIFT (Rechnungsanschrift):

Vorname / Name /

FIRMA: Straße/Postfach:

PLZ /Ort:

Telefon oder Handy: Beruf / Alter:

Bei Abmeldung bis spätestens 15. OKTOBER 2024 wird eine Bearbeitungsgebühr € 60,- einbehalten. Bei späterer Abmeldung wird die Anzahlung einbehalten.

Wird die Gruppe auf eigenen Wunsch vorzeitig verlassen, ist keine Rück-Erstattung der Teilnahmegebühr möglich. Ich bin mit den Buchungsbedingungen einverstanden und möchte mich für den YOGA DER 5 ELEMENTE - BODY MIND HEALING RETREAT verbindlich anmelden.

Die Anmeldegebühr in Höhe von € 110,- zahle ich per Überweisung an: Rachana Wolff

- Postbank - IBAN: DE91 7601 0085 0147 0268 51 - BIC: PBNKDEFF -

Buchung & Information - Rachana Wolff - Kontakt@In-Soma.de - www.In-Soma.de