

YOGA & DANCE MEDITATION - BODY MIND HEALING - TOSKANA RETREAT 01. - 05. Oktober '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
und dich von emotionalem und mentalem Stress zu heilen.*

Buchung & Information - Rachana Wolff - 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 & MEDITATION - BODY MIND HEALING **RETREAT** TOSKANA

GEBÜHR € 390,- 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 & DANCE MEDITATION - BODY MIND HEALING



DIENSTAG - Im Körper Ankommen - Yoga Liquid Flow

*BEWEGLICH WERDEN: Raum zum atmen. Leichtigkeit wieder finden
SAKRAL & HERZ CHAKRA verbinden*

MITTWOCH - Die Verbindung zur Erde wahrnehmen

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

DONNERSTAG - Deinen individuellen kreativen Impulsen folgen

*FINDE DEIN ZENTRUM : Schöpfe aus deine Mitte
STARKE BEINE - LEICHTER OBERKÖRPER*

FREITAG - Tiefe Entspannung - lasse jegliche Anstrengung los

*IM FLUSS DES LEBENS : Geborgenheit und tiefe Entspannung
DU BIST DER SCHÖPFER deines Lebens*

SAMSTAG - Die Stille zulassen

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

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

YOGA & DANCE MEDITATION - 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 & DANCE MEDITATION - 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. SEPTEMBER 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 MEDITATION - BODY MIND HEALING** 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*