YOGA & DANCE MEDITATION - BODY MIND

# 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***

YOGA & DANCE MEDITATION - BODY MIND

*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**

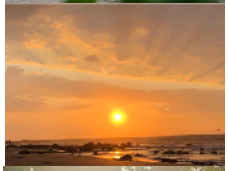
Montag - Tag zum Ankommen  Sonntag - Abreise Tag

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

# 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

# YOGA & DANCE MEDITATION - BODY MIND HEALING

UNTERKUNFT PRIVAT BUCHEN - E**mpfehlungen 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***