

# YOGA MEDITATION - BODY MIND HEALING

## - TOSKANA RETREAT 01. - 07. OKTOBER 2022 -



### “TOSKANA RETREAT IM HERBST”

*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](mailto:Kontakt@In-Soma.de) [www.In-Soma.de](http://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 € 350,-*

### **Zzgl. Unterkunft & Verpflegung**

Samstag - Tag zum Ankommen

### **5 TAGE RETREAT**

Samstag - Abreise Tag

So. - Fr. Morgens 8:00 - 12:00 Uhr

Abends 16:00 - 18:00 Uhr

**MONTIGIANO - TOSKANA**

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

# YOGA MEDITATION - BODY MIND HEALING



## **SONNTAG - Im Körper Ankommen - Yoga Liquid Flow**

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

## **MONTAG - Die Verbindung zur Erde wahrnehmen**

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

## **DIENSTAG - Deinen individuellen kreativen Impulsen folgen**

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

## **MITTWOCH - Tiefe Entspannung - lasse jegliche Anstrengung los**

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

## **DONNERSTAG - Die Stille zulassen**

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

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

# YOGA 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](mailto:Kontakt@In-Soma.de) [www.In-Soma.de](http://www.In-Soma.de)**

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

**YOGA MEDITATION - BODY MIND HEALING**

Ausgleich: € 350,- € 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 2022 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](mailto:Kontakt@In-Soma.de) [www.In-Soma.de](http://www.In-Soma.de)*