

# YOGA & MEDITATION - DETOX WOCHE

## TOSKANA RETREAT - 30. APRIL - 04. MAI 2024



### “MONTIGIANO - TOSKANA RETREAT IM FRÜHJAHR”

*Diese Art, Yoga zu praktizieren, weckt die bewusste Verbindung zum Körper, zum Atem und zum Gefühl. Du entdeckst durch die einzelnen Yogastellungen (Asanas) und die spezielle Abfolge der Yoga-Übungen, wie Spannungen im Körper gelöst werden. Detox bedeutet nicht nur, auf der körperlichen Ebene zu entgiften. Ich lade dich ein, durch diese Zeit, die du dir für dich selbst nimmst, auch auf der mentalen und emotionalen Ebene zu entgiften.*

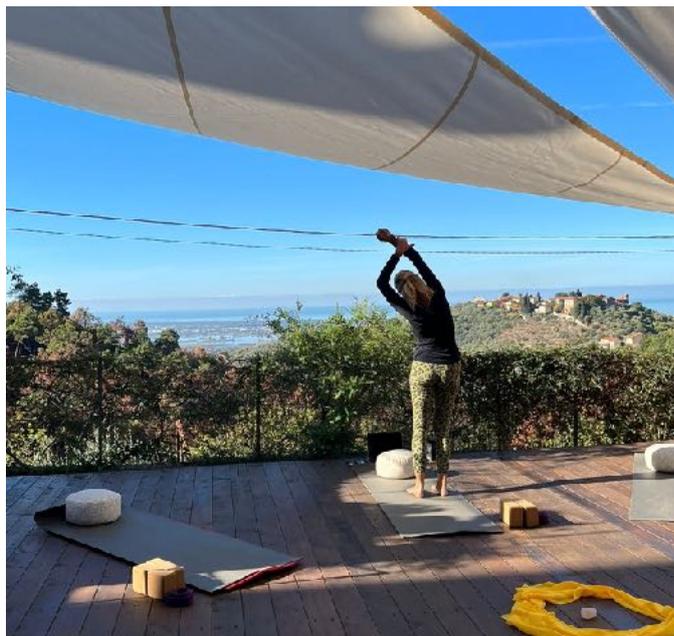
**Buchung & Information - [Rachana Wolff](mailto:Rachana.Wolff@In-Soma.de) - [Kontakt@In-Soma.de](mailto:Kontakt@In-Soma.de) - [www.In-Soma.de](http://www.In-Soma.de)**

*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**



## **5 TAGE RETREAT**

**GEBÜHR € 410,-**

*Zzgl. Unterkunft & Verpflegung*

**Montag - Tag zum Ankommen**

**Di. - Sa. Morgens 10:00 12:30 Uhr**

**+ Grüne Smoothie**

**2x Abends 16:30 - 18:00 Uhr**

**Sonntag - Abreise Tag**

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

# YOGA & MEDITATION - DETOX WOCHE



## **DIENSTAG - Die Energie des Herzes - Ankommen**

*IN VERBINDUNG SEIN: Raum zum atmen. Leichtigkeit wieder finden*  
*SAKRAL & HERZ CHAKRA verbinden*



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

*VERTRAUE DEINEM KÖRPER: Lerne dich zu spüren*  
*BALANCE FINDEN - Loslassen von alte Ballast*



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

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



## **FREITAG - Tiefe Entspannung - Alle Anstrengung loslassen**

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

# YOGA & MEDITATION - DETOX WOCHE



UNTERKUNFT PRIVAT BUCHEN -

Empfehlungen in der Nähe über [www.booking.com](http://www.booking.com) oder [www.Airbnb.de](http://www.Airbnb.de)

[VISTALAGO VERSILIA - Massarosa](#)

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

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

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

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

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

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. MÄRZ 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 - DETOX WOCHE 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)*