



Sense 4 Life
YO
GA
Larisa Vlasov



Yoga-Herbst
on fire

Retreat

Immenstadt (Allgäu) • 6. – 8. Oktober 2017

Retreat vom 6. - 8. Oktober 2017, Fr. bis So,

Yoga-Herbst on fire

Wärme. Bewegung. Auftanken. Innere Stärke. Inspiration. Wunder.

Du möchtest Dich aus einem stressigen und sehr anspruchsvollen Alltag herausnehmen und Energie tanken und Dich auf die dunkle und kalte Jahreszeit vorbereiten? Du und Deine Seele erhalten in diesem Retreat in besonderem Maße Raum. Freude, Wärme und Entspannung erwarten Dich.

In diesem Retreat zeige ich Dir Wege wie Du innere Wärme im Körper erzeugst, Deine Stimmung positiv beeinflusst und Du mehr ins Herz kommst. Gleichzeitig wird Dein Körper strukturiert und Du darfst durchatmen und auftanken. Wir verlangsamen die Zeit, damit Du zu Herbstanfang wieder Kraft und Klarheit findest.

3 Tage intensives Yoga- und Seelenprogramm

In diesem sehr persönlichen Retreat werde ich Dich zu Dir selbst und in Deine Energie führen. Es erwartet Dich ein stärkend-feuriges Programm, das ich mit kreativer Liebe und Hingabe durchführen werde. Auf Deine individuellen Bedürfnisse gehe ich ein.

- Yoga mit wärmenden und energiesteigernden Übungen
- Impulse aus Yoga-Philosophie & Physiologie
- Meditationen, Atemübungen
- Schulung der Achtsamkeit und des Bewusstseins
- Du schärfst Deinen Wärmesinn, Sehsinn, Geschmackssinn, Geruchssinn, Hörsinn
- Anleitung, auch in der dunklen Jahreszeit ins Wirken & Handeln zu kommen
- Du lernst, Dein Denken positiv zu lenken
- Impulse ganzheitliche Entwicklungsprozesse anzustoßen
- viele Anregungen, die Du in den täglichen Alltag integrieren kannst
- Handout, um die Übungen zuhause zu vertiefen
- Geübt wird in den energetisch ausgerichteten Räume oder an Kraftorten im Freien
- Du verbringst Zeit in der Gruppe, hast aber auch viel Zeit für Dich alleine.
- Vegetarisch-regionale Küche
- Spaziergänge, Natur & Berge entdecken



Lass Deine Seele einfach sie selbst sein & erwecke Dein Feuer

Light your heart,
Larisa

Retreat

Unterkunft, Verpflegung und Anreise

Das Seminarhaus Riederalp liegt idyllisch über der kleinen Stadt Immenstadt in den Bergen. Du bist von herbstlichen Farben umgeben. Die Riederalp ist ein Ort der Ruhe und Kraft. Die traumhafte Kulisse der Allgäuer Berge lädt ein zu entspannten Spaziergängen und leichten Wanderungen. Genieße die Natur und atme Dich frei in der Luft der Berge.

Du bist untergebracht in schönen schlichten Zimmern, die Dir Rückzug ermöglichen. Das ganze Haus ist geomantisch ausgerichtet und bringt zusätzlich Deine Energie in Schwingung.

Mahlzeiten: Sämtliche Mahlzeiten sind frisch zubereitet, regional und basieren ausschließlich auf vegetarischer Küche. Zwischenverpflegung Obst, Tee und Wasser sind rundum die Uhr verfügbar.

Termin: 6. - 8. Oktober 2017

Beginn/Ende: Freitag 15.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr*

* Abschluss mit gemeinsamen Mittagessen

Wissenswertes zur Unterkunft und Anfahrt:

- Es stehen Doppel- und Dreibettzimmer zur Verfügung.
- Mitreisende Freunde oder Familienmitglieder haben die Möglichkeit in der Nähe des Seminarzentrums zu übernachten. Ich helfe Dir gerne bei der Suche.
- Fahrgemeinschaft, ich unterstütze Dich gerne dabei
- Auto oder Bahn bis Immenstadt
- Dauerparkplatz Immenstadt
- Ich hole Dich gerne in Immenstadt ab
- Gemütlicher Fußweg zum Seminarhaus ca. 20 Minuten

Retreat

Preis

3-Tages-Retreat (Buchung und Zahlung ab 1. August 2017)	275,00 €
Frühbucherrabatt (Buchung und Zahlung bis 15. August 2017)	230,00 €
Unterkunft & Verpflegung	148,00 €*

*zzgl. Kurtaxe

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Retreat "Yoga im Allgäu" vom 06. - 08.10.2017 an.

.....
Vorname, Name

.....
Straße, Hausnummer

.....
Postleitzahl, Wohnort

.....
E-Mail

.....
Mobiltelefon

.....
Telefon

.....
Geburtsdatum

Der Teilnahmebeitrag beträgt

- Ich zahle jetzt bar.
- Ich habe den Betrag auf das **Konto** überwiesen.

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme an diesem Yogaseminar auf eigene Verantwortung stattfindet. Die Ausflüge und Freizeitaktivitäten sind gänzlich auf eigene Gefahr und nicht Teil des Seminars. Teilnehmerzahl ist beschränkt. Buchung erst gültig bei Zahlungseingang. **Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.**

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Anmeldeformular per E-Mail schicken oder persönlich an Larisa.

Retreat

Buchung/Zahlung

Bitte verbindlich buchen bis zum **8. September 2017**.

Zahlung: Barzahlung an Larisa oder Überweisung.
Frühbucher bitte an Larisa wenden.

Kontoinhaber: Larisa Vlasov
Bank: .comdirect
IBAN: DE33 2004 1144 0640 2960 00
BIC: COBADEHD044

Rücktrittsbedingungen

Rücktritt jederzeit möglich mit Ersatzteilnehmer

**Anfallende Stornogebühr der Gesamtkosten
(= Retreatkosten + Unterkunft & Verpflegung)**

Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Beginn	100 %
Rücktritt bis zu 8 Wochen vor Beginn	75 %
Rücktritt im Zeitraum davor	50 %

Retreat



Retreat

Larisa Vlasov,
Yoga- und Gesundheitstherapie (krankenkassenanerkannt)
Sense4Life Yoga
www.sense4life.de - larisa@sense4life.de
+49 (0)177-89 322 43



Sense 4 Life
 YO
GA
Larisa Vlasov