



Sense 4 Life
YO
GA
Larisa Vlasov



Beflügelt
Loslassen
lernen

Herzkraft Retreat
einRaum (München) • 26. Mai 2018

Beflügelt Loslassen lernen

Intensives Seelenprogramm

Festhalten ist kein schöner Zustand. Kennst du das? Du verbeißt Dich in eine Situation, bist innerlich in Gefühlen wie Wut, Trauer, Angst, depressiver Verstimmung gefangen, hältst an Menschen und Dingen fest. Der Auslöser dafür ist Dir nicht immer bekannt. Dein Körper reagiert mit Verspannungen und Schmerzen, Du bist blockiert, kannst nicht handeln. Dieser Zustand ist belastend und frisst Deine Energie.

Was ist Loslassen? Kann ich das Lernen?

Du wünschst Dir bewusst ins Loslassen zu kommen, innerlich freier zu werden und eine selbst- wirksame Haltung in bestimmten, für Dich unangenehmen Situationen zu erlangen? Sei es beruflich, privat oder persönlich?

In diesem sehr persönlichen **Herzkraft Retreat** vermittele ich Dir spielerisch, liebevoll und mit viel Hingabe wie Loslassen funktioniert. Viele Dinge, Verhaltensweisen und Muster in uns sind nicht über den Verstand zu lösen, deswegen lernst du Methoden kennen, die tiefer greifen.

Was bekommst Du?

- Du lernst gelassener zu werden & Situationen besser anzunehmen
- besseres Körperbewusstsein & Körperstrukturierung
- Du lernst wertschätzender mit Dir selbst umzugehen
- Schulung der inneren Achtsamkeit
- Du lernst Dein Denken & Handeln positiv zu lenken
- Qualitätszeit & Du stehst im Focus
- Raum zum Entfalten & Wachsen
- liebevolle & tiefgründige Begleitung
- Coachingimpulse

Du gewinnst über das Loslassen neue Kraft & Energie, die Dir Räume für Selbstentfaltung schenken und wieder Qualität in Dein Leben bringen.

Wie arbeiten wir?

- Geübt wird in einem energetisch ausgerichtetem Raum
- Übungen zum Loslassen, Erden & Fokussieren, Vertrauen & Mut aufbauen
- Ordnen, Aufräumen, Entschleunigen
- Yoga, Meditationen, Energiemedizin, Achtsamkeit, Coaching, Prozessbegleitung
- Einzel- und Gruppenarbeit, wertschätzendes Miteinander, wir werden uns gegenseitig unterstützen und fördern, kooperativ und partizipierend

- 4 Std. Aktivzeit
- 1 Std. Nachwirkzeit
- 21 Tage Nachbetreuung

Rahmen

Wo: einRaum. Johannisplatz 12, 81667 München, Nähe Max-Weber-Platz.
Eingang rosa Tor.

Termin: 26. Mai 2018

Uhrzeit: Samstag 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr*
* Abschluss mit gemeinsamen Meditation

Aktivzeit	11.00 - 15.00 Uhr:	4 Impulseinheiten
Nachwirkzeit	15.00 - 16.00 Uhr	1 Einheit zum Ausklang: für innere Reflexion, Nachwirken, Nachbereiten, Rückfragen, Ausruhen
persönliche Nachbetreuung	21 Tage lang	1 x wöchentlich darfst du mir über Deine Erfahrungen, Veränderungen, Erlebtes, Dinge, die Dich bewegen etc. in Form von Email, Aufzeichnung, Video, Fotos etc. kommunizieren. Ich motiviere Dich, gebe kleine Hilfestellung und Literaturtipps.

Mahlzeiten: Es gibt Kleinigkeiten zum Knabbern und Tee. Bitte versorge Dich vorher selbst mit einer größeren Mahlzeit. Umliegend gibt es einen Bioladen. Wir machen eine kleine Esspause von 15 Minuten.

Mein Wunsch ist es, dass Du nachhaltig in Veränderungsprozesse kommen kannst und einen Raum für Wachstum erhältst. Es soll ein Miteinander entstehen, dass jeden einzelnen in seinem Sein unterstützt und die sein Anliegen ins Rollen und Wirken bringt. Komm mit Neugier, innerer Bereitschaft, Offenheit und Liebe zum **Herzkraft-Retreat**. Du hast es verdient, dass es Dir gut geht.

Empfehlung: Nimm Dir bewusst das ganze Wochenende von Freitag Abend bis Sonntag Abend **für Dich Zeit**, damit das Neue sich setzen darf, gehe viel in die Natur, trinke viel klares Wasser, sei mit Dir alleine. **Medieneinschränkung** – kein Internet, keine Zeitungen, keine Computer, keine Telefonate, kein Fernseher. Stille und Raum für Deine persönliche Entfaltung

Preis

Herzkraft-Retreat	(Buchung und Zahlung ab 10. Mai April 2018)	180,00 €
Frühbucherrabatt	(Buchung und Zahlung bis 9. Mai 2018)	130,00 €

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Herzkraft Retreat "Beflügelt Loslassen lernen" am 26. Mai 2018 an.

.....
Vorname, Name

.....
Straße, Hausnummer

.....
Postleitzahl, Wohnort

.....
E-Mail

.....
Mobiltelefon

.....
Telefon

.....
Geburtsdatum

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

Mir ist bekannt, dass ich an diesem Herzkraft Retreat auf eigene Verantwortung teilnehme. Die Ausflüge und Freizeitaktivitäten sind gänzlich auf eigene Gefahr und nicht Teil des Retreats. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Buchung ist erst gültig bei Zahlungseingang. **Die Teilnahme- und Rücktrittbedingungen erkenne ich an.**

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Anmeldeformular per E-Mail schicken oder persönlich an Larisa.

Buchung/Zahlung

Bitte verbindlich buchen bis zum **21. Mai 2018**.

Zahlung: Barzahlung an Larisa oder Überweisung.
Kontoinhaber: Larisa Vlasov
Bank: .comdirect
IBAN: DE33 2004 1144 0640 2960 00
BIC: COBADEHD044

Rücktrittbedingungen

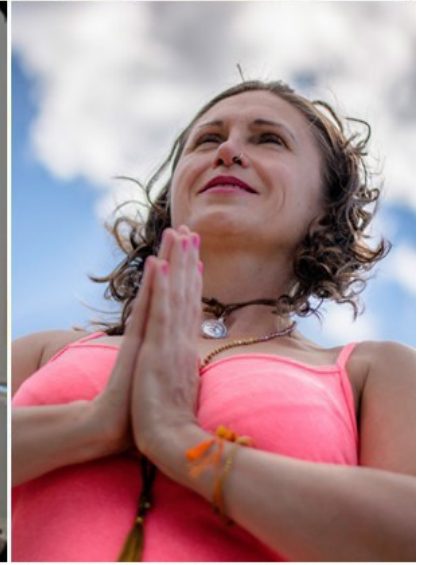
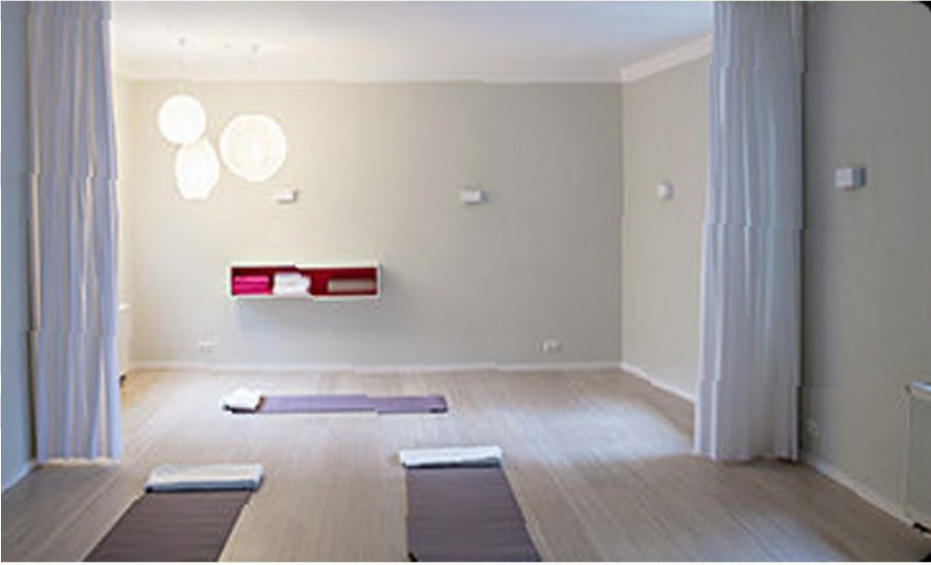
Rücktritt jederzeit möglich mit Ersatzteilnehmer

Anfallende Stornogebühr

Rücktritt ab dem 10. Mai	100 %
Rücktritt ab dem 26. April	75 %
Rücktritt im Zeitraum davor	50 %

Ich freue mich auf Dich,
Mit Liebe und Klarheit im Herzen.

Larisa Vlasov
Sense4life Yoga







Herzkraft Retreat

von
Krankenkassen
anerkannt

Sense4life Yoga
Herzkraft Yoga für Business & Privat
Larisa Vlasov

Www.sense4life.de - larisa@sense4life.de
+49 (0) 177 89 322 43



Sense 4 Life
  YO
  GA
Larisa Vlasov