

Fotografie: unsplash by Erik Brolin



Sense 4 Life
 **YO
GA**
by Larisa Vlasov

Tiefenzeit
Yoga,
Achtsamkeit &
Wohlgefühl

Retreat

Seminarhaus „Vierfalt“, in Geisenhausen, Bayern
Intensives 3 Tages-Retreat 30. Okt. – 1. Nov. (Fr.- So.)

Tiefenzeit Retreat

Auftanken. Harmonisieren. Innere Stärkung.

Mehr noch als je zuvor brauchen wir tiefe Auszeiten, die uns und unsere Seele nähren und heilsam harmonisieren. Du möchtest bewusst Aufladen, Spannungen lösen, Stärkung erfahren? Komm mit mir auf eine Reise in Deinen inneren Raum.

Übungslevel: es sind keine Vorkenntnisse für Yoga und Meditation notwendig

In diesem sehr persönlichen Retreat zeige ich Dir Wege, wie Du in Kontakt mit Dir, Deinem Herzen und Deinem Körper kommst. Im Rückzug wirst Du Mut, Vertrauen und Klarheit finden.

Es erwartet Dich ein stärkend-regeneratives Programm, das ich mit Hingabe anleiten werde. Der Kraftort unterstützt die körperliche und seelische Arbeit. Wir eröffnen einen Raum, in dem Festigung und Loslassen möglich wird. Deine individuellen Bedürfnisse sind mir wichtig.

3 Tage intensives Yoga- und Seelenprogramm

- Yoga: Stabilisierende, stärkende und regenerierende Übungen
- Impulse aus Yoga-Philosophie & Physiologie
- Meditationen, Atemübungen, Energieübungen, Rituale
- Du gewinnst Mut, Vertrauen und Stabilität
- Du kommst ins Spüren
- Du lernst Dein Denken, Fühlen und Handeln trotz Krise positiv zu lenken
- Viele Anregungen, die Du in den täglichen Alltag integrieren kannst
- Handout, um die Übungen zuhause zu vertiefen
- Du verbringst Zeit in der Gruppe, hast aber auch viel Zeit für Dich alleine.
- Vegetarisch-regionale Küche
- Naturverbundenheit stärken, 3 Teiche, Spaziergänge

10 h
Intensive
Praxis

Balsam für Deine Seele

Lansa Ulasov

100m² Yogaraum:
Unbeschwertes Üben in
Coronazeiten

Retreat

3 Tage intensives Yoga- und Seelenprogramm

Unterkunft, Verpflegung und Anreise, Programm

Freitag 30. Oktober - Sonntag ,1. November 2020

Ich lade Dich von Herzen in unser neues Seminarhaus „Vierfalt“ ein. Es liegt idyllisch im niederbayerischen Landkreis bei Landshut. 1857 erbaut, war der Hof über 100 Jahre lang ein landwirtschaftlicher Betrieb. Die heutigen Besitzer wandelten den uralten **Vierseithof** in ein malerisches Haus durchdrungen mit extremer Wohlfühlatmosphäre.

Anwesen: Das Vierfalt ist ein Ort der Ruhe und Kraft. Die traumhafte Umgebung lädt zu entspannten Spaziergängen und leichten Wanderungen ein. Nicht nur unser Yogaraum auch unser Haus sind großzügig und weitläufig angelegt. Engpässe können unkompliziert vermieden werden. Viel Raum für gemeinsames und separates.

Besonderes & Räume: 3 Teiche, Sauna und beheizter Swimmingpool (der auch im Herbst warmgehalten wird)

Du bist untergebracht in schönen, durch ein klares warmes Design beruhigende Zimmer, die mit sehr viel Liebe gestaltet wurden. die Dir Rückzug ermöglichen. Wir üben in einem 100 qm großen Raum, der uns Platz zu entfalten bietet.

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

Wissenswertes zur Unterkunft und Anfahrt:

- Es stehen Einzelzimmer (gegen Aufpreis), Doppel- und Vierbettzimmer zur Verfügung.
- Fahrgemeinschaften: ich unterstütze Dich gerne dabei
- Es ist leicht mit Bahn oder Auto erreichbar. www.vierfalt.de



Retreat

Unterkunft, Verpflegung und Anreise, Programm

Freitag 30. Oktober - Sonntag ,1. November 2020

Programm:

Freitag: Zeit zum ruhigen Ankommen ab 10.00 Uhr möglich

14:00 Uhr bis 14:30 Uhr – Begrüßung

14:30 Uhr bis 15:15 Gehmeditation in der Natur

15:45 Uhr bis 18:45 Uhr: Yoga und Energieübungen, Body Scan, inspirierende Weisheitsgeschichten

19:15 Uhr: Abendessen

Samstag: 7:45 Uhr bis 8:30 Uhr: Pranayama (Atemtechnik)

8:45 Uhr bis 9:45 Uhr: Aktivierendes Yogaprogramm,

10:00 Uhr bis 11:15 Uhr ausgiebiges ayurvedisches Brunch

Zeit für DICH! Spaziergehen, Sauna, Relaxen

14:15 Uhr – Nachmittagssnack – Obst, Salziges, Süßes, Suppe

16:15 Uhr bis 18:45 Uhr Stärkende und regenerierende Yogapraxis, inspirierende Weisheitsgeschichten

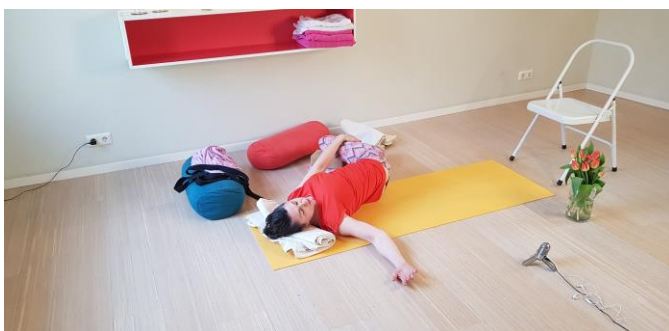
Sonntag: 7:45 Uhr bis 8:30 Uhr Meditation

8:45 Uhr bis 9:45 Uhr aktivierenden Yogaprogramm

9:45 Uhr bis 10:15 Uhr Abschlussmeditation

10:15 Uhr bis 11:30 Uhr ausgiebiges ayurvedisches Brunch

Fotografie: Bernd Jessel



Retreat

Preis

3-Tages-Retreat

(Buchung und Zahlung ab 1. Oktober 2020)

350,00 €

Frühbucherrabatt

230,00 €

Unterkunft, Sauna, Swimmingpool &
ayurvedisch/vegetarisch Bio-Essen/Verpflegung (Wasser/Tee)

199,00 €*

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Retreat „Tiefenzeit“ vom 30.10 - 01.11.2020 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 die Teilnahme an diesem Yogaseminar auf eigene Verantwortung stattfindet. Die Ausflüge und Freizeitaktivitäten sind gänzlich auf eigene Gefahr und nicht Teil des Seminares. 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 **20. Oktober 2020**.

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

Rücktritt im Zeitraum davor

100 %
50 %



Retreat

Sense4life

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



Larisa Vlasov

Yogatherapeutin, krankenkassenzertifiziert | spirituelle Coachin |
AromaTouch® practitioner | Referentin für ganzheitliche Frauengesundheit



Sense 4 Life
 YO
GA
by Larisa Vlasov