



*Sense 4 Life*  
YO  
GA  
*Larisa Vlasov*



YO  
GA

Beflügelt  
Loslassen  
lernen

Herzkraft Retreat  
einRaum (München) • 17. November 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.

**Termin:** 17. November 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

Frühbucherrabatt Buchung und Zahlung bis 9. November 2018

130,00 €

Herzkraft-Retreat Buchung und Zahlung ab 10. November 2018

180,00 €

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Herzkraft Retreat "Beflügelt Loslassen lernen" am 17. November 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.

Herzkraft Retreat

## Buchung/Zahlung

Bitte verbindlich buchen bis zum **10. November 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

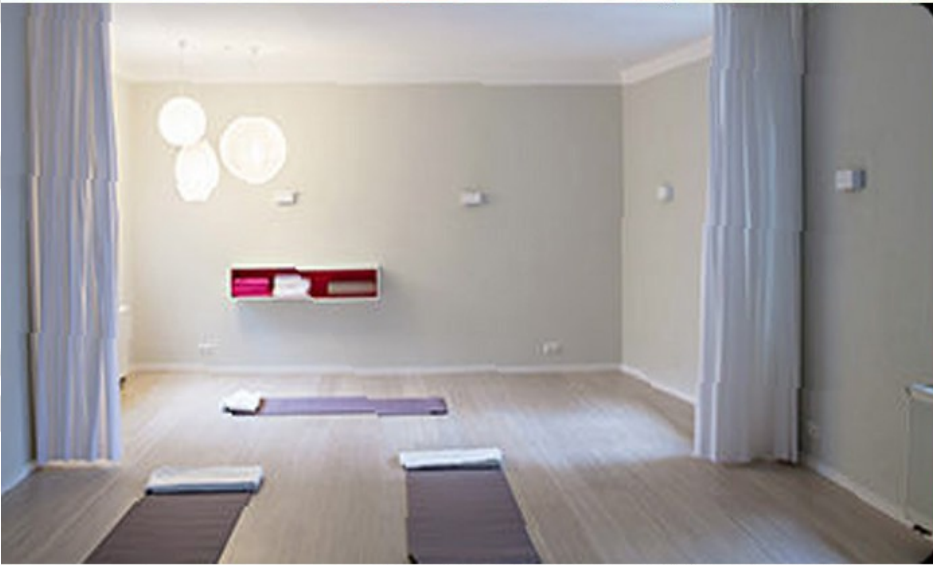
Rücktritt ab dem 10. November	100 %
Rücktritt ab dem 03. November	75 %
Rücktritt im Zeitraum davor	50 %

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

*Larisa Vlasov*

Sense4life

Herzkraft für Menschen und Unternehmen  
Yoga & Coaching




# Herzkraft Retreat

von  
Krankenkassen  
anerkannt

Sense4life Yoga  
Herzkraft für Menschen & Unternehmen  
Yoga & Coaching  
Larisa Vlasov

[www.sense4life.de](http://www.sense4life.de) - [larisa@sense4life.de](mailto:larisa@sense4life.de)  
+49 (0) 177 89 322 43



*Sense 4 Life*  
 YO  
GA  
*Larisa Vlasov*