Sensi

Yoga for your body, mind & soul.

Sensi Yoga Retreat – Il dolce essere. am Luganersee

So, 24. bis Fr, 29. September 2023

NAMASTÉ
Unser ganzheitliches Retreat richtet sich an alle, die bewusst das süße Lebensgefühl in Bella Italia erleben möchten.

Mit täglich wechselnden sanft-fordernden Yoga-Einheiten, Meditationen, kreativen Workshops, malerischer Umgebung und italienischer Küche (100% pflanzlich, d. h. vegan) nebst Kochkurs, kannst du in den fünf Tagen dein ‚dolce essere' = 'sanftes Sein' entdecken und leben.

Die liebevoll ausgewählte Location passt sich unserer Retreat-Ausrichtung zum Wohlfühlen an: familiär, abwechslungsreich und bereichernd.

Sei dabei und finde vollkommenen Einklang von Körper, Geist & Seele.

Wir freuen uns auf dich!
Sina mit Bella & Katja mit Filou

TEAM
Sensi Yoga, www.sensi-yoga.de

Sina & Bella

- Organisatorin und Kontaktperson
- Yogalehrer:
  Hatha/Vinyasa/Hormon/Kundalini/Yin = Sensi Yoga
- Reiki
- Bella: die Schöne & Schüchterne für Spiel und Schmuseeinheiten

Katja & Filou

- Organisatorin und Kontaktperson
- Pflanzliche Ernährungsexpertin
- Reiki
- Filou = der charming Frechdachs für Spiel und Schmuseeinheiten

Location
Hotel, Ristorante Stampa, Via Stampa 3 – Cadegliano Viconago (VA)
www.stampa1968.com

- Ein familiengeführter Ort, um die Seele baumeln zu lassen
- Pool und einladende Sonnenterrassen für Yoga und Genuss
- Hochwertige italienische Küche und moderne Einrichtung

Sensi

Yoga for your body, mind & soul.

Sensi Yoga Retreat – Il dolce essere. am Luganersee

So, 24. bis Fr, 29. September 2023

Retreat Überblick

Il dolce essere. Das sanfte Sein.

- Einheit und Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele
- Bewusstsein – sich seines aktuellen Seins-Zustand bewusst werden
- Bewegung & Vitalisierung sowie Entspannung & Ausgleich des eigenen Körpers
- Erkennen der eigenen Bedürfnisse und Ausarbeitung dieser als Zielrichtung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte – auch durch eine liebevolle pflanzliche Ernährungsweise
- Schulung der eigenen Intuition durch Asanas, (bewegte) Meditationen, Wanderungen und visuellen Mindmaps

Yoga Elemente

- Asanas: Körperübungen für mehr Energie, (innere) Stärke und Ausdauer
- Pranayama: Atemübungen, um Energiekanäle zu reinigen und Blockaden zu lösen
- Dharana: Bewusste Konzentrationsübungen
- Dhyana: Meditationsübungen
- Mudra = Handgesten, um die inneren Organe zu aktivieren
- Mantra = Heilige und heilende Wörter für inneres Gleichgewicht
- Chanten = gemeinsames Singen verbindet mit sich Selbst, Mitmenschen & Höheres

Retreat Programm

- 2x täglich Sensi Yoga Einheiten (Mix aus Hatha, Vinyasa, Kundalini, Yin, Power)
- 1-2x tägliche Bewusstseins- und Meditationsübungen
- 1x Fern-Reiki-Behandlung am Abend als „Betthupferl" für einen heilsamen Schlaf
- Kreative Einheit, um sein sanftes Sein herauszufinden & sich Alltagsziele zu setzen
- Inspirierende und kraftschenkende Ausflüge für Körper, Geist & Seele
- Kochkurs für Gemeinschaft und Umgang/Nutzung von pflanzlichen Lebensmitteln
- Ernährungseinheit – was du alles über pflanzliche Nahrung wissen solltest und welches die wichtigsten Ayurveda-Tipps sind und wie du diese als Dolce Vita in deinen Alltag integrieren kannst:

Sensi ItAyurveda Soulfood

Täglich

- 1x reichhaltiger Brunch und Nachmittagssnack
- 2-Gang-Abendessen
- Wasser, Tee, Kaffee zu den Essen inklusive
  (Sonstige Soft Drinks und Alkohol auf eigene Rechnung)

Sensi

Yoga for your body, mind & soul.

Sensi Yoga Retreat – Il dolce essere. am Luganersee

So, 24. bis Fr, 29. September 2023

Preis

- All-Inclusive:
  - 5 Übernachtungen im Doppelzimmer (als Einzelnutzung mit Aufpreis, s.u.)
  - Veganer Brunch & Nachmittags-Snack
  - 2-Gang-Abendessen
  - 1x Kochkurs inkl. Getränke
  - Wasser, Tee, Kaffee zu den Mahlzeiten
    (weitere Soft Drinks und Alkohol auf eigene Rechnung)
- Willkommensgeschenk auf dem Zimmer

Gesamtkosten zu zweit im Doppelzimmer: 1.290 € pro Person
Gesamtkosten alleine im Doppelzimmer: 1.790 € pro Person

Extras

- Reiki-Einheit auf Anfrage (40 Minuten = 50 € oder 60 Minuten = 75 €)
- Eigene Anreise, Abholservice am Bahnhof/Flughafen auf Anfrage mit Extrakosten

Bezahlung

1. Bei Buchung wird die erste Rate von 490 € fällig
2. Zum 24.08.23 wird die zweite Rate in Höhe von 240 € (Einzelnutzung 390 €) fällig
3. 1 Woche vor Retreat wird die 3. Rate in Höhe von 560 € (Einzelnutzung 910 €) fällig

Alle Rechnungsbeträge werden vorab per E-Mail mit IBAN zur Überweisung bekannt gegeben. Die Anmeldung zum Retreat ist rechtsverbindlich.

Anmeldeformular
Sensi Yoga Retreat – Il dolce essere. - 24.- 29. September 2023, Hotel Stampa, Luganersee

Vor- und Nachname	
Adresse	
Telefon	
E-Mail	
Geburtsdatum	

Gesundheitl. Beschwerden (u.a. chronische Krankheiten, Schwangerschaft o. Ä.)	
Vorkenntnisse:	
Teilnahmevoraussetzung	Die Teilnahme an allen Sensi Übungseinheiten erfolgt auf eigene Verantwortung. Yogalehrer ersetzen keinen Arzt oder Therapeuten. Bei akuten oder körperlichen Beschwerden sollte vor Teilnahme ein Arzt oder Therapeut befragt werden. Der Teilnehmer verpflichtet sich, vorliegende akute und länger zurückliegende sowie chronische Krankheiten anzugeben. Diese Informationen werden vertraulich behandelt. Bei Unwohlsein muss die Übung unverzüglich beendet und der Kursleiter informiert werden.

Die Anmeldung ist verbindlich sowie kostenpflichtig und mit der vollständigen Bezahlung im Voraus abgeschlossen. Mit Unterschrift bestätige ich die oben genannten Teilnahmevoraussetzungen sowie die Kenntnisnahme und das Einverständnis der Datenschutzerklärung.

_____

Ort, Datum, Unterschrift