Sensi

Yoga for your body, mind & soul.

Sensi Yoga Retreat – Il dolce essere. am Luganersee

So, 19. bis Fr, 24. Mai und
So, 13. bis Fr, 18. Oktober 2024

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 ausgewählte Location lädt zum Wohlfühlen und Entspannen mit Spa, Pool, Marina und direkter Wasserlage ein.

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

Katja & Filou

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

Location
Yachting Residence, Lavena Ponte Tresa – Lago di Lugano (I)

- Charmanter Ort am See mit Marina, Pool, SPA und Garten
- Moderne Einrichtung im Einzel- oder Doppelzimmer
- Abwechslungsreiche pflanzliche italienische Küche

Sensi

Yoga for your body, mind & soul.

Sensi Yoga Retreat – Il dolce essere. am Luganersee

So, 19. bis Fr, 24. Mai und
So, 13. bis Fr, 18. Oktober 2024

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 (Start sonntags gegen 18 Uhr und Ende freitags gegen 12 Uhr)

- 1x täglich Sensi Yoga Einheit (Mix aus Hatha, Vinyasa, Kundalini, Yin, Power)
- 1x tägliche Bewusstseins- und Meditationsübungen mit leichtem Stretching
- 1x Fern-Reiki-Behandlung am Abend als „Betthupferl" für einen heilsamen Schlaf
- 2x Kreative Einheiten, um sein sanftes Sein herauszufinden & Alltagsziele zu setzen
- 1x Inspirierender und kraftschenkender Ausflug für Körper, Geist & Seele in Natur
- 2x Sightseeing in umliegende Dörfer/Städtchen mit Spaziergang und Kaffeebesuch
- 1x Kochkurs für Gemeinschaft und Umgang von pflanzlichen Lebensmitteln
- 1x Ernährungseinheit – was du alles über pflanzliche Nahrung wissen solltest und welches die wichtigsten Ayurveda- und Dolce Vita-Tipps sind ;-)

Sensi ItAyurveda Soulfood
Täglich

- 1x reichhaltiger Brunch und Nachmittagssnack
- 2 bis 3-Gang-Abendessen
- Getränke, wie Wasser, Tee, Kaffee zu den Essen inklusive

Sensi

Yoga for your body, mind & soul.

Sensi Yoga Retreat – Il dolce essere. am Luganersee

So, 19. bis Fr, 24. Mai und
So, 13. bis Fr, 18. Oktober 2024

Preis

- All-Inclusive:
  - Programm siehe oben
  - 5 Übernachtungen
  - Veganer Brunch, Nachmittags-Snack, 2/3-Gang-Abendessen
  - 1x Kochkurs inkl. Getränke
  - Alle Getränke zu den Mahlzeiten
- Willkommensgeschenk auf dem Zimmer

Gesamtkosten pro Person zu zweit im Doppelzimmer: 1.290 €
Aufschlag für Einzelzimmer: 150 € pauschal

Extras

- Reiki-Akkupressur-Massage-Einheit auf Anfrage
  (40 Minuten = 50 € oder 60 Minuten = 75 €)
- Persönliches Gespräch / Coaching auf Anfrage (40 Minuten zu 50 €)
- Eigene Anreise, Abholservice am Bhf Ponte Tresa (CH) oder Lugano (CH) auf Anfrage mit Extrakosten

Bezahlung als verbindliche Anmeldung

1. Bei Buchung wird die erste Rate von 60 % fällig
2. Die zweite Rate in Höhe von 40% wird zum 15.03.24 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. In der Yachting Residence, Lavena Ponte Tresa

Termin – bitte ankreuzen: 19.- 24.05. ☐ 13.- 18.10.24 ☐

Vor- und Nachname	
Adresse	
Telefon	
E-Mail	

Sensi

Yoga for your body, mind & soul.

Sensi Yoga Retreat – Il dolce essere. am Luganersee

So, 19. bis Fr, 24. Mai und
So, 13. bis Fr, 18. Oktober 2024

Geburtsdatum	
Gesundheitl. Beschwerden (u.a. chronische Krankheiten, Schwangerschaft o. Ä.) **Nahrungsunverträglichkeiten**	
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 vollständiger Bezahlung im Voraus abgeschlossen. Mit Unterschrift bestätige ich die oben genannten Teilnahmevoraussetzungen sowie die Kenntnisnahme und das Einverständnis der Datenschutzerklärung sowie der AGB's – siehe www.sensi-yoga.de.

_____

Ort, Datum, Unterschrift

Sensi – www.sensi-yoga.de – sina@sensi-yoga.de – +49 151 4244 6947
Bank KSK Rhein-Hunsrück, IBAN DE73560517900006624555 – USt-ID: DE337944585