



Stille - Weite - Glückseligkeit

Yoga-Retreat Toskana 29.05.-05.06.27

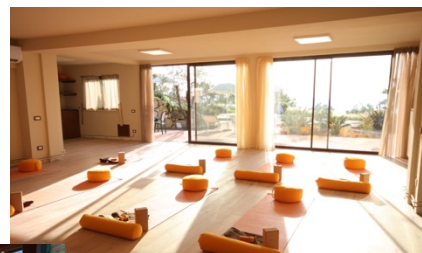
In der Sehnsuchtslandschaft der Toskana befindet sich die Casa Lucerna, die wir in dieser Woche ganz für uns haben. Herrliche Ruhe zum Entspannen und Kraft tanken, weite Ausblicke zum Träumen bis zum Meer - der perfekte Rahmen für einen kombinierten Yoga-, Meditations-, Kultur-, Bade-, Wander- und Genuss-Urlaub.

Fünf Hektar Olivenhaine, Wiesen und Wälder umgeben das terrassenmäßig angelegte Anwesen mit Süd-West-Ausrichtung zum Erkunden und Aufhalten.

Wir werden lecker bekocht mit vegetarischer toskanischer Küche mit selbstgemachtem Bio-Olivenöl!

Wir starten die Tage mit einer meditativen Yoga-Einheit mit sanft aktivierenden Atem- und Körperübungen. Wenn es die Temperaturen zulassen im Garten mit wunderschöner Aussicht. Danach stärken wir uns bei einem leckeren Brunch. 😊

Anschließend gestalten sich Alle ihren Tag nach eigenem Gusto. Erfahrungsgemäß finden sich gleichgesinnte Grüppchen für gemeinsame Unternehmungen – sofern nicht der Pool und Garten zum Relaxen und Genießen verführt oder eine Massage lockt. Es besteht auch die Möglichkeit, Einzelsitzungen bei mir zu buchen.



Tolle Ausflugsziele locken:

- ❖ Spaziergang nach Castellina Marittima
- ❖ UNESCO Weltkulturerbe-Städte Florenz, Pisa, Siena 45-65 Min.
- ❖ Kultur- und Shoppingstadt Lucca (60 Min)
- ❖ Alabasterstadt Volterra, evtl. in Kombination mit San Gimignano
- ❖ Mondäne Strandbäder Viareggio und Forte dei Marmi
- ❖ Thermal-Quellen von Sasseta
- ❖ Märkte: Rosignano Solvay montags, Cecina am Dienstag
- ❖ Lama Tzong Khapa in Pomaia (größtes und bekanntestes buddhistisches Kloster und Institut in Europa, 5 km vom Haus)



An 5 Tagen treffen wir uns am Spätnachmittag zu einer **zweiten Yogaeinheit** – da steht dann **Regenerieren** auf dem Programm mit sanften Dehnübungen aus Yin- und Faszien-Yoga, stiller oder bewegter Meditation, Mantra-Singen sowie eine Kakao-Zeremonie mit Tanzen und Tiefenentspannung.

Das erwartet Dich im Überblick:

- ★ Ein Urlaubs-Refugium in traumhafter Lage inmitten der Natur
- ★ Traditionelle toskanische Mahlzeiten aus biologischen Zutaten
- ★ Luna-Yoga und Lu Jong
- ★ Regeneratives Yoga, Yin-Yoga, Faszien-Yoga
- ★ Atemübungen
- ★ Meditationen
- ★ Mantra-Singen
- ★ Kakao-Zeremonie mit Tanzen und Tiefenentspannung
- ★ Austausch mit gleichgesinnten Menschen
- ★ Zeit mit Dir alleine, wann immer Dir danach ist



Leistungen:

- 7 x Übernachtung in der gebuchten Kategorie mit Brunch + Abendessen (1 „Fisch-Abend“), ganztägig Obst, Nüsse, Kaffee und Tee sowie Reste vom Abendessen zur Verfügung (landhaus-toscana.info)
- 6 x Yoga und Meditation am Morgen à 120 Min. (So-Fr)
- 4 x Yoga am Nachmittag à 90 Min. (1 freier Nachmittag für optionalen längeren Ausflug)
- 1 x Kakao-Zeremonie mit Tanz und Tiefenentspannung
- 75 m² Yogaraum mit Matten, Kissen, Decken
- Nutzung des 5 ha großen Garten-Geländes mit Pool, Sauna und Aufenthaltsraum
- 1 Live Musik Abend und 1 Pizaessen in einer Trattoria im Dorf

Nicht inbegriffen:

- An- und Abreise - **gerne bin ich bei der Bahn- oder Flug-Buchung und dem Transfer zum Resort behilflich oder bei der Organisation von Fahrgemeinschaften - melde Dich gerne!**
- Ein Mietauto vor Ort ist empfehlenswert – hier können sich evtl. 2-3 Pers. eines teilen
- Getränke beim Abendessen
- Ausflüge und ggf. Eintrittsgelder

Es können auch Partner mitkommen, die nicht am Yoga-Programm teilnehmen!

ANMELDUNG

Yoga-Retreat Toskana 29.05.-05.06.2027

Vor- und Zuname: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

☐ Partnerbegleitung ohne Kurs, Vor- und Zuname: _____

Zimmerkategorie inkl. Halbpension (Brunch + Abendessen):

Wunschzimmer bitte auf der Rückseite ankreuzen.

Kosten:

Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr von 460 Euro (Frühbucherpreis bis 28.11.26), danach 540 Euro sowie 100 Euro Anzahlung für die Übernachtungskosten (also insg. 560 bzw. 640 Euro) gültig.

Bitte überweise diese an: Britta Sattig, DE87500905000004236774, Sparda-Bank Hessen. Der Rest-Betrag für Übernachtung/Verpflegung ist dann spätestens 4 Wochen vor Anreise direkt an das Resort zu begleichen. (Daten folgen nach Buchung). Mindestteilnehmerzahl: 8

Rücktritt

Bei einem Rücktritt werden folgende Beträge fällig:

Bis 6 Monate vor Anreise: Rückerstattung abzügl. 50 Euro Bearbeitungsgebühr
bis 5 Monate vor Anreise: 50% Rückerstattung außer Anzahlung Unterkunft
bis 4 Monate vor Anreise: 20% der Rückerstattung außer Anzahlung Unterkunft
danach ist - unabhängig vom Grund - keine Rückzahlung mehr möglich.

Ich nehme zur Kenntnis, dass jegliche Haftung während der Reise bei mir als Reisender selbst liegt und Sorge für ausreichenden Versicherungsschutz. Wir empfehlen eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen.

Ort und Datum

Unterschrift

Bitte mailen oder senden an: Britta Sattig, Schillerstr. 53, 64846 Groß-Zimmern
mail@brittasattig.de ★ www.brittasattig.de

Mein Zimmerwunsch

Infos für Deine Auswahl:

Jedes Zimmer hat seinen eigenen Charme und ist einzigartig.

Die höherpreisigen Zimmer sind die Suiten – großzügiger geschnitten, meist mit Doppelbett und besonderen Extras wie z. B. einem Sofa oder einem Holzofen, sowie eigenem Bad im Zimmer.

Die Basis-Zimmer befinden sich in der Villa selbst, sind etwas kleiner, haben zwei Einzelbetten und ebenfalls ein eigenes Bad. Viele davon verfügen über Terrassen mit Blick auf die toskanischen Hügel.

Die günstigste Kategorie sind die Zimmer in der Villa Tibana. Diese haben ebenfalls ihren Charme, liegen aber etwa 5 Gehminuten (200 m) von der Hauptvilla entfernt. Daher sind sie preislich etwas niedriger. Außerdem verfügen sie im Gegensatz zu den anderen Zimmern nicht über Klimaanlage (die man Anfang Juni vermutlich eh` noch nicht braucht).

Villa Tibana:

- ☐ MansardenAppartment ETRUSCA, 2 Einzelbetten – 685 Euro p.P.
- ☐ MansardenAppartment MAREMMA, 2 Einzelbetten – 685 Euro p.P.
 - ⇒ Die beiden Zimmer teilen sich Küche, Terrasse sowie Bad mit DU/WC und 2 Waschbecken
- ☐ Doppelzimmer zur Alleinbenutzung – 1.028 Euro* (-137 € bei 12 TN)

Landhauszimmer im Haupthaus

- ☐ Veranda-Mansarden-Doppelzimmer, 2 Einzelbetten – 810 Euro p.P. (eher zur Alleinbenutzung)
- ☐ Veranda-Mansarden-Doppelzimmer zur Alleinbenutzung – 1.215 Euro (- 162 € bei 12 TN)
- ☐ Veranda-Panorama-Doppelzimmer, Doppelbett - 810 Euro p.P. (liegt über dem Speisesaal)
- ☐ Veranda-Panorama-Doppelzimmer zur Alleinbenutzung – 1.215 Euro (- 162 € bei 12 TN)
- ☐ YinYang Mansarden-Landhaus-Zimmer, 2 Einzelbetten – 810 Euro p.P. (Bad mit Wanne und 2 Waschbecken, Kaminofen)
- ☐ YinYang Mansarden-Landhaus-Zimmer zur Alleinbenutzung – 1.215 Euro (- 162 € bei 12 TN)

LandhausComfortZimmer im Haupthaus

- ☐ Garten Comfort-Doppelzimmer, 2 Einzelbetten – 940 Euro p.P.
- ☐ Garten Comfort-Doppelzimmer zur Alleinbenutzung – 1.410 Euro (-188 € bei 12 TN)
- ☐ Mansarden-Panorama Comfort-Doppelzimmer, großes Doppelbett – 940 Euro p.P.
- ☐ als Dreibettzimmer mit Schlafsofa möglich – 830 Euro p.P.
- ☐ Veranda-Panorma Comfort-Doppelzimmer, großes Doppelbett – 940 Euro p.P.
- ☐ Veranda-Panorma Comfort-Doppelzimmer, zur Alleinbenutzung – 1.410 Euro* (-188 € bei 12 TN)

Hinzu kommen 47 Euro für Bettwäsche, Handtücher, eine Zwischenreinigung und die Endreinigung sowie die Kurtaxe (14 Euro/Woche), die bitte in **bar vor Ort** gezahlt werden sollen.

* ab 12 Teilnehmern gibt es bei Einzelzimmernutzung einen Rabatt von 13 %.

Bitte mailen oder senden an: Britta Sattig, Schillerstr. 53, 64846 Groß-Zimmern
mail@brittasattig.de ★ www.brittasattig.de