

Yoga-Woche in der Toskana

Mit Patrizia und Rigmor

18. bis 25. Juni 2022

Manche Dinge können wichtig sein, aber nichts ist wichtiger als ein gesundes Selbstwertgefühl und sich selbst zu lieben. Eine Woche legen wir den Fokus auf **unseren Selbstwert und unsere Selbstliebe**. Denn nichts anderes hat die Kraft, dein Leben so viel glücklicher und einfacher zu machen, wie die Liebe zu dir Selbst. Umrahmt von einer wundervollen Oase des Friedens und der Ruhe, im Herzen der Toskana, wird dieser Urlaub zu einem ganz besonderen Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Du wirst verwöhnt mit biologisch-vegetarischer, italienischer Küche.



Ort: Il Cerreto, Pomarance, Toskana, Italien

Bio Agriturismo „Il Cerreto“ di Carlo Boni Brivio –

Loc. Il Cerreto – 56045 Pomarance www.bioagriturismoilcerreto.it/de

Programm:

- 7.15 - 7.45 Uhr schweigende Geh-Meditation
- 7.45 - 9.00 Uhr Dynamisches Yoga am Morgen
- Anschließend gemeinsamer Brunch
- Zeit für dich! Lesen, spazieren, faulenzern, einfach nur genießen, Ausflüge alleine oder gemeinsam.....
- 17.00 - 18.30 Uhr Ruhiges Yoga am Abend mit Tiefenentspannung
- Anschließend gemeinsames vegetarisches Abendessen
- 20.30 Uhr An drei Abenden Programm: Überraschung, Überraschung, Überraschung☺
- Je nach Wetter und Lust findet das Yoga auch im Freien statt



Gesamtkosten pro Person: (Beinhaltet Unterbringung im Il Cerreto incl. € 450.- Yoga-Paket)

Einzelzimmer mit Bad	1353.- Euro
Doppelzimmer mit Bad	1248.- Euro
Apartment/Einzelzimmer mit Bad	1353.- Euro
/Doppelzimmer mit Bad	1262.- Euro
/Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad	1283.- Euro
Neu! Suite 1 grande (nur für 2 Personen möglich)	1493.- Euro
Suite 2 Piccola (nur für 2 Personen möglich)	1388.- Euro

Der Preis pro Person im Il Cerreto beinhaltet:

- Biologisch-vegetarische Vollpension in Form von Brunch und Abendessen
- Zimmer nach eigener Wahl
- Tee, Filter-Kaffee, Wasser, Obst und Kekse den ganzen Tag
- Bettwäsche und Handtücher
- Nutzung des Schwimmteichs

Das Yoga-Paket pro Person beinhaltet:

- Tägliche Morgen–Meditation
- Tägliche Yoga–Praxis am Morgen und am Abend
- Matten, Klötze, Gurte und Decken fürs Yoga
- Augensäcke für die Entspannung
- Miete für das Yoga-Haus
- Abendprogramm (3 Abende)

Individuelle Zusatzkosten, wie Ausflüge z.B. nach Volterra, San Gimignano, ans Meer usw. sind im Preis nicht enthalten.

Selbstständige Anreise, eventuell Fahrgemeinschaften.



Die Zahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt!

Für die TeilnehmerInnen findet vor der Reise ein Info-Abend statt. Termin und Ort wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Anmeldeschluss: 31. Dezember 2021

Wir freuen uns, wenn du bei unserer Yoga-Woche dabei bist!

Namaste` Patrizia und Rigmor

Anmeldung und Info:

Patrizia Böhler mobil.+43(0)699/117 827 16 info@patriziaboehler.at

Rigmor Denz mobil.+43(0)664/188 90 85 rigmor.denz@gmx.at