



EUROPA: ITALIEN

YIN-YOGA & BUDDHISMUS IN DER TOSKANA

- > Yin-Yoga mit Dr. Christoph Lucerna
- > Auf Basis buddhistischer Psychologie
- > Nachhaltig geführtes Landhaus
- > Ruhige Toskana erleben

Gemeinsam mit Dr. Christoph Lucerna, dem Besitzer des Landhauses, tauchen Sie eine Woche lang ein in die traumhafte, friedliche Toskana. In mediterraner Landschaftsidylle üben Sie zweimal täglich buddhistisch basiertes Yin-Yoga im lichtdurchfluteten Yogaraum LIGHT OF TUSCANY oder in freier Olivenhain-Atmosphäre.

Andere Yoga-Formen ergänzen das Yin-Yoga, Atemtechniken und Mediationsformen erweitern Geist und Bewusstsein. Buddhistische Psychologie und Philosophie, westliche Tiefenpsychologie, Lerntheorie und kognitive Verhaltenstherapie bauen in den heilenden Yoga-Sessions die Brücke vom Körper zum Geist. Yoga wird als achtsamer, körperlicher Genuss erfahren, der geistige Verstrickungen kraftvoll lösen kann und dem menschlichen Organismus ein Mehr an Friede, Licht und Freiheit spendet.

Liebevoll angelegtes Landhaus

Die Casa Lucerna ist ein einzigartiger Rückzugsort in der Toskana. Das persönlich und familiär geführte, terrassenmäßig angelegte Landhaus liegt inmitten von Olivenhainen, Wiesen und Wäldern. Es bietet einen traumhaften, malerischen Ausblick auf sanfte Hügellandschaften und dem Ligurischen Meer (vom 1. Und 2. Stock).

Familie Lucerna hat das Anwesen 2007 erstanden. Typisches historisches Baumaterial wie Natursteingemäuer, Eichengebälk, Terracotta-Fliesen oder Rundbögen wurden achtsam renoviert. Olivgärten und der mit typischen mediterranen Pflanzen ausgestattete PanoramaGarten BELLAVISTA wurden rund um das Landhaus angelegt.

Yoga und Wellness, Licht und Frieden

Nach den Yogasessions im lichtdurchfluteten Panorma-Yogaraum LIGHT OF TUSCANY taucht der Körper in den Rosmarin-Panorama-Infinity-Pool IL CIELO. Das Auge blickt in weite Ferne, der Geist wird ruhig, die Seele wird weit, tiefer innerer Friede entsteht. Die Panorama-Außensauna,

Ruheplätze unter den Olivenbäumen, Massagen im Freien, Ruheraum und Pool laden ein zu entspannenden Wellness-Abenteuern in lichtvoller mediterraner Natur.

##Umgebung - UNESCO Welterbestätten und Meer in nächster Nähe

Das Landhaus ist eine Wiege des Wohlbefindens und ein idealer Ausgangspunkt zu den toskanischen UNESCO-Welterbestätten Florenz, Pisa, Siena und San Gimignano, die in 40 - 80 Minuten erreicht werden ... staunen, flanieren und shoppen in italienischen Kulturhochburgen.

Zum Greifen nahe und in Sichtweite wartet das Ligurische Meer mit der Etruskischen Küste. Sonnenaufgangsyoga, ein Salzbad in den Fels-, Sand oder Pinienwaldstränden mit einer Tasse feinen Cappuccino oder ein Strandspaziergang ergänzen die friedlichen Yogaferien im Landhaus Lucerna.

Sehr empfehlenswert ist es, mit einem E-Bike (Verleih befindet sich direkt im Ort) toskanische Hügellandschaften zu befahren und dabei das 5 km entfernte, größte westeuropäische buddhistische Kloster Lama Tzong Khapa zu besuchen.

##Wohnen

Klein aber fein: mit nur zehn Zimmern finden Sie in der Casa Lucerna einen sehr privaten Rückzugsort. Im Haupthaus befinden sich vier wohlig ausgestattete Landhauszimmer, drei GartenSuiten und eine MansardenPanoramaSuite. Zwei zusätzliche Doppelzimmer, die sich ein Badezimmer teilen, befinden sich in der etwa 200 m vom Haupthaus entfernten Villa Tibana.

Alle Zimmer unterscheiden sich voneinander. Allen gemein ist die Liebe zum Detail, mit der sie eingerichtet wurden. Die Natursteingemäuer mit Eichengebälk und Terracotta-Fliesen wurden bei der Renovierung achtsam erhalten und sorgen für rustikalen Charme und eine heimelige Landhaus-Atmosphäre. WLAN steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

##Genießen

Während Ihrer Yogaferien wird Ihnen eine vegetarische Halbpension zum Besten gegeben. Küchenchef Mirko zaubert traditionelle, toskanische Gerichte auf den Tisch, rote und weiße toskanische Rebengenusse dürfen dabei nicht fehlen. Es werden vorwiegend lokale und regionale Produkte verwendet.

Falls Sie sich tagsüber einen kleinen Snack zubereiten möchten, so können Sie hierfür die Hauptküche nutzen. Es herrscht eine sehr ungezwungene Atmosphäre - wie eben in einer großen Familie.

##Anreisen

Sie können bis nach Pisa oder auch Florenz fliegen. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Um die schönen Ausflugsziele in der Umgebung auch auf eigene Faust erkunden zu können, empfehlen wir eine Anreise mit dem Mietwagen. Mit der Bahn erreichen Sie Livorno, Pisa, Florenz oder Cecina.

Die Philosophie des Hauses ist geprägt von den Werten Demut, Dankbarkeit, Friede, Licht und

Mitgefühl. So wird auch bei den natürlichen Ressourcen auf einen achtsamen und nachhaltigen Umgang geachtet.

Bei der Renovierung und den Erweiterungsarbeiten wird höchster Wert darauf gelegt, alte Materialien stets wiederzuverwenden und so den typischen toskanischen Baustil beizubehalten und weiterzuentwickeln.

Für den Garten wird Wasser aus dem eigenen Brunnen verwendet. Der Pool wird nicht mit Chlor sondern mit einer Salzanlage betrieben und insgesamt werden in erster Linie ökologische Reinigungsmittel verwendet.

Üben Sie gemeinsam mit Dr. Christoph Lucerna zweimal am Tag sanften Yin-Yoga. Ergänzende Atemtechniken und Meditationen unterstützen die Yogapraxis. Auch Inhalte wie buddhistische Psychologie und Philosophie, sind Bestandteil.



REISEDETAILS

1. Tag: Anreise

Wir empfehlen eine Anreise gegen Nachmittag. Am Anreisetag selbst findet noch kein Yogaprogramm statt. Der erste gemeinsame Programmpunkt ist das Abendessen, bei dem Sie auf die Kursleitung und die anderen Teilnehmenden treffen.

2.-7. Tag: Ihr Yoga-Urlaub in der Toskana

Die Yoga-Einheiten finden morgens von 08:00 - 09:30 Uhr statt. Danach können Sie beim Frühstück genüsslich in den Tag starten.

Von 11:30 - 13:00 Uhr findet die zweite Einheit des Tages statt.

Der restliche Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Unternehmen Sie Ausflüge in die nahe gelegenen UNESCO-Welterbestätten oder an die etruskische Küste oder gönnen Sie sich eine entspannende Massage!

Ab 19:30 Uhr wird Ihnen das schmackhafte Abendessen gereicht.

8. Tag: Abreise

Am Abreisetag selbst findet kein Yogaprogramm mehr statt. Wir empfehlen eine Abreise nach dem Frühstück.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
10.06.2023	17.06.2023	X	980 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in der Villa Tibana mit geteiltem Bad - vorbehaltlich einer Gegenbuchung
- > Halbpension (F, A, wahlweise vegetarisch)
- > An 6 Tagen jeweils 2x 90 Minuten Übungsprogramm • Kursleitung durch Christoph Lucerna • Begrüßungstreffen • Atmosfair-Beitrag (100%ige Co2-Kompensation Ihres Fluges)
- > NEUE WEGE Informationsmaterial

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (295 €)
Doppelzimmer in der Villa Tibana zur Alleinbenutzung mit geteiltem Bad:
- > (200 €)
Pro Person im Doppelzimmer im Haupthaus:
- > (495 €)
Doppelzimmer im Haupthaus zur Alleinbenutzung:
- > (270 €)
Pro Person in einer Suite im Haupthaus:
- > (580 €)
Suite im Haupthaus zur Alleinbenutzung:
- > (0 €)
Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage)
- > (0 €)
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 16

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 USTG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.