

YOGAREISE "IN DIE RUHE UND INNERE KRAFT KOMMEN" IN DER MAI ERISCHEN TOSKANA

De-Stress durch Yoga, Aktivitäten, Verbindung und Seminare in einer ganz besonderer Umgebung, in der Transmission School

WAS ERWARTET DICH?

- 6 Übernachtungen in wirklich in *sehr* hübschen Zimmern incl. der leckersten Vollpension ever;)
- · Yoga, Meditation, Workshops
- Abschalten, den Alltag einmal komplett hinter sich lassen
- · Lernen Verspannungen zu lösen, Durchatmen, Auftanken
- · Bewusster werden, loslassen
- Wieder zu neuer Energie zurückfinden
- Zeit für lange Spaziergänge durch die Weite und Schönheit der toskanischen Landschaft (ca. 80 km südl. von Florenz und ca 14 km vom wunderschönen Ort Volterra entfernt)
- · Inspirierende Begegnungen und Gespräche
- ...und was auch immer du für dich noch finden wirst.



Sei dabei, wir freuen uns auf dich!

Selbst-Anreise (Flug oder Zug): **Montag, 01. April 2024**Ab 9.00 Uhr ist das Ankommen in der "Transmission School" möglich, die Zimmer sind ab 14 Uhr beziehbar.

Abreise: Sonntag, 07. April 2024 bis etwa 11Uhr



THEMATISCH KREISEN WIR UM FOLGENDE THEMEN:

- Meditation und präsent sein
- Miteinander in Verbindung sein
- Spielerische Partner- und Body-Work
- Bewusstheit. Nicht nur auf der Matte, Präsenz und Wahrnehmen auch im Alltag
- Anleitung zur Erstellung eine täglichen Eigenroutine im Sinne von Prävention und Entstressung mit Handout "Sicher und Gelassen im Stress"
- Umrahmt sind die Inhalte von täglicher Yogapraxis morgens und abends, die dich zu dir kommen läßt, Weite und Klarheit schafft, dich mit deinem Körper und Atem verbindet und erdet.



DER SEMINARORT UND DIE UMGEBUNG

Die Transmission School befindet sich südlich von Florenz. Im Podere Fiorli gibt es ein einladendes toskanisches Bauernhaus mit Olivenhain, Weinberg, Blumen- und Gemüsegarten, das aufgrund seiner Lage inmitten der Natur und seiner atemberaubenden Landschaften der ideale Ort für ein Zentrum des Lernens und des Wachstums ist.



Die Umgebung ist reich an Geschichte und Kultur. 15 Minuten mit dem Auto entfernt liegt Volterra, einst eine etruskische Siedlung und später eine blühende mittelalterliche Stadt.

Die Schule bieten private Shuttles, zum Beispiel nach Pisa, Florenz, San Gimignano, zu den heißen Quellen und zu den nahe gelegenen Stränden.

Das Grundstück besteht aus 2 modern ausgestatteten Gästehäusern, einem separaten Küchenhaus, einem großen Pool, einem Tennisplatz und jeder Menge Chill-Möglichkeiten wie Hängematten, Liegestühlen und viele kleine Sitzecken.



Der große Yogaraum ist unser Klassenzimmer für Yoga, zum meditieren, tanzen oder Klavier zu spielen. Es gibt auch einen Kunstraum. Der ist dem Selbstausdruck, der Ideenfindung und der praktischen Arbeit gewidmet. Bei Interesse am Arbeiten dort bitte vorher anmelden.



DIE SEMINARVERPFLEGUNG

Du wirst im Seminarhaus verwöhnt mit einer qualitativ hochwertigen Küche. Es werden drei Mahlzeiten täglich bereitgestellt. Die Küche ist das Herz des Podere Fiorli. Alle Mahlzeiten sind vegetarisch. Sie sind biologisch, lokal bezogen und mit Liebe zubereitet. Unser Gemüsegarten liefert die meisten der Lebensmittel, die wir essen.

DER PLAN FÜR DIE GEMEINSAMEN TAGE

Am Montagabend beginnen wir mit der Yogapraxis. Der Anreiseabend ist reserviert für ein vertieftes Kennenlernen und die weitere Planung des Aufenthaltes.

Die Yogapraxis (Mo-Sa) umfasst jeweils etwa 75 Minuten. Somit ist ausreichend individuelle Freizeit für Ausflüge, Spaziergänge oder einfach nur zum Ausruhen.



YOGAREISEPREIS UND -LEISTUNGEN

Preis: 1.150,-€ Mehrbettzimmer, Earlybird bis 15.01.2024: 995,-€ oder 1.550,-€ Einzelzimmer, Earlybird bis 15.01.2024: 1.350,-€ Der Preis* versteht sich pro Person, ohne Anreise, inklusive nachstehender Leistungen:

- Yogapraxis 2x am Tag, Matten u.a. vorhanden
- Handouts
- 6 Übernachtungen im Doppel, Mehrbettzimmer oder Einzelzimmer
- Vollpension
- Ein Ausflug nach Volterra
- Anzahlung: 200,-€ unmittelbar nach Anmeldung
- Restzahlung: bis zum 15.02.2023.
- Wir empfehlen eine Reise- oder Seminarversicherung für den Krankheitsfall.
- Die Beantragung von Bildungsurlaub ist für diese Reise möglich.
 Das bedeutet, dein Arbeitgeber gewährt dir für dieses Seminar 5
 Sonderurlaubstage. Die von uns angebotenen Inhalte sind
 unabhängig von Beruf und Branche als berufliche Fortbildung
 anerkannt. Darauf hast Du sogar einen gesetzlichen Anspruch. Du
 kannst dich informieren unter "5 Tage schlauer":
 https://www.bildungsfreistellung.de).







HAST DU FRAGEN?

Wenn Du noch unsicher bist und Fragen aufgetaucht sind, so zögere nicht und schreibe uns entweder per mail an johanna@ekatra.de. Du kannst Dich auch telefonisch direkt an uns wenden:

Evelyn: 0176-10 35 65 27 Johanna: 0151-53 53 53 55

Sichere Dir jetzt dieses einmalige Erlebnis und sei mit dabei! Wir freuen uns auf Dich/Euch!
Johanna, Evelyn & die "Transmission School"

