



YOGAREISE

IN DER MALERISCHEN TOSKANA

Sicher und Gelassen im Stress durch Yoga

08.–15. Mai 2027 | The Transmission School | bei Volterra, Italien

Wir laden dich herzlich ein, vom 08. bis 15. Mai 2027 mit uns in die Toskana zu reisen – für traumhafte, entspannte und genußvolle Tage an einem ganz besonderen Ort:

The Transmission School, ein liebevoll gestaltetes Seminarhaus in der Nähe von Volterra, eingebettet in Hügel, Weinberge und Olivenhaine.

Diese Reise ist mehr als ein Urlaub – sie ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Erlebe kraftvolle Sonnenaufgang- und Untergänge, tiefe Erholung und liebevolle Verbindung – mit dir selbst und mit anderen.

Lerne Techniken zur Entspannung, zur Aktivierung deiner Lebensenergie und zur Stressbewältigung kennen – und bringe durch bewusste Bewegung und fließende Praxis deinen Körper zurück in die Balance.

So kannst du das Urlaubsgefühl mit kleinen Alltagsritualen in dein Leben integrieren – und jederzeit auf diese innere Insel zurückkehren.

DER SEMINARORT UND DIE UMGEBUNG

Das Retreat findet in der Transmission School statt – im idyllischen Podere Fiorli, südlich von Florenz, in der Nähe von Volterra.

Ein charmantes toskanisches Bauernhaus mit Olivenhain, Weinberg, Blumen- und Gemüsegarten, umgeben von purer Natur.

Ein perfekter Ort für Rückzug, Regeneration und Krafttanken.

WAS ERWARTET DICH?

Fließendes Miteinander, Ausflüge in die Umgebung, italienischer Genuss, Zeit und Raum für Rückzug sowie Aufladen in der Gruppenenergie.

Das 8-tägiges Retreat, das dich einlädt, dich vom Alltag zu lösen und in deine Batterien neu aufzuladen.

Hier geht es nicht um Perfektion – sondern ums Erleben, Spüren und wieder-mit-sich-in-Kontakt-kommen.

Mit Leichtigkeit, Freude und Neugier.



PROGRAMM

Jeden Tag erwarten dich inspirierende Angebote für Körper, Geist und Seele:

Workshops mit Günter Recht aus München (an 3 Tagen):

Bewegung, Somatisches Yoga & intuitives – frei, verspielt und ohne Leistungsdruck

Tägliches Yoga & Meditation mit Johanna & Franka:

Vinyasa, Yin Yoga, & Chakrenarbeit

Vollverpflegung in Bio-Qualität

Vegetarisch/vegan – nährend & liebevoll zubereitet

Freie Zeit zum Sein, Genießen, Reflektieren und in der Natur Aufblühen

WER BEGLEITET DICH

Johanna Miller Gálvez

Yogalehrerin seit 14 Jahren, geboren in Lima (Peru), Inhaberin von Ekatra Yogastudio, Lebensfreude-Botschafterin mit Herz und Tiefe.

Sie schafft Räume, in denen Leichtigkeit, Verbundenheit und Gelassenheit spürbar werden. Ihr Yoga ist energetisch, freudvoll und heilsam.

Franka Fidelak

Coach & Yogalehrerin, Gründerin & Inhaberin von Prana Food.

Asanas üben, gut aus- und aufgerichtet sein (innerlich wie äußerlich), den Fokus aus dem Kopf in den Körper lenken und von dort aus einen Ort der inneren Ruhe kreieren, beschreiben Franka's Unterrichtsstil. Ein Gefühl von körperlicher und mentaler Entspannung, gleichzeitig gut gedehnt und gekräftigt zu sein, können das Ergebnis sein. Franka unterrichtet Hatha Yoga & Yin Yoga.

Günter

Günter hat auf seinem bisherigen Weg viele verschiedene Yoga-Richtungen erfahren und ausprobiert. Fließende Bewegungen wechseln mit kräftigenden Haltungen und lassen die Körperwahrnehmung und den Energiefluss immer wieder neu erleben. Haltende Posen, verfeinernde Posen, energiebasierte Bewegungen, Spiralen und Kreise, Prana/Chi werden fließen und Raum für einen verzauberten/transportierten Zustand schaffen.

PREISE & ANMELDUNG

08.–15. Mai 2027

Podere Fiorli / The Transmission School, bei Volterra (Toskana)

Anreise individuell – nächster Flughafen: Florenz oder Pisa

Unser Shuttle-Service wartet ab 15:00 Uhr in Pontedera auf euch und bringt euch bequem zur Villa.

Earlybird: inkl. Unterkunft, Vollverpflegung, alle Sessions & Materialien

- Einzelzimmer: 1.390 € - **ab 15.02.:** 1.470 €
- Doppelzimmer: 1.290 € - **ab 15.02.:** 1.390 €

Anmelden. Platz sichern. Flug buchen. Vorfreude. Und Los!

- **Anzahlung: 400,-€** unmittelbar nach Anmeldung
- Restzahlung: bis zum **15.02.2027**
- 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 einen gesetzlichen Anspruch. Du kannst dich informieren unter „5 Tage schlauer“: <https://www.bildungsfreistellung.de>).

HAST DU FRAGEN?

Wenn Du noch unsicher bist oder Fragen hast, zögere nicht und melde dich bei Johanna oder Franka.

Johanna: info@ekatra.de oder 0151-53 53 53 55. www.ekatra.de

Franka: post@pranafood.de oder 0177-28 566 43 www.pranafood.de

Sichere Dir jetzt dieses einmalige Erlebnis und sei mit dabei! Wir freuen uns auf Dich/Euch!

Franka, Günter & Johanna

