



YOGAREISE

IN DER MALERISCHEN TOSKANA

Express Yourself – Kreativ-Retreat in der Toskana

02.–08. Mai 2026 | The Transmission School | bei Volterra, Italien

Wir laden dich herzlich ein, vom 02. bis 08. Mai 2026 mit uns in die Toskana zu reisen – für traumhafte, entspannte und kreative 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 kreative Entfaltung, 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 kreative Praxis deinen Körper in vollen Ausdruck.

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 kreatives Wachstum.

WAS ERWARTET DICH?

Creative Spirit. Lust auf Leben. Natur pur. Neues wagen. Sich überraschen. Frischen Wind spüren. Perspektiven wechseln. Inspiriert zurückkommen.

„Express Yourself“ ist ein 7-tägiges Retreat, das dich einlädt, dich vom Alltag zu lösen und in deinen authentischen Ausdruck einzutauchen.

Hier geht es nicht ums Können – sondern ums Erleben, Spüren und Ausprobieren. Mit Leichtigkeit, Freude und Neugier.



PROGRAMM

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

Kreativ-Workshops mit Theresa (an 3 Tagen):

Improvisation, Bewegung, Töpfern & intuitives Malen – frei, verspielt und ohne Leistungsdruck.

Tägliches Yoga & Meditation mit Johanna & Alicja:

Vinyasa, Yin Yoga, Prana Flow, Chakrenarbeit & somatische Praxis

Breathwork, Kakao-Zeremonie & Ecstatic Dance

Tiefe Verbindung, Herzöffnung, freier Ausdruck

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), Gründerin von Ekatra Yogastudio, Lebensfreude-Botschafterin mit Herz und Tiefe.

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

Alicja

Mein Name ist Alicja und ich liebe es, auf mein Herz zu hören – denn dort wohnt unsere wahre Essenz.“

Alicja begleitet dich mit somatischem Yin- und Prana-Yoga, Meditation, Atemarbeit, Chakren- und Energiearbeit sowie heilenden Klängen. Ihre Sessions sind eine tiefgehende, meditative Reise zur Selbstwahrnehmung, zur inneren Heimat und zur Aktivierung deiner Lebensfreude.

Mit zahlreichen Aus- und Weiterbildungen in Yoga, Energiearbeit, Embodiment und Bewusstseinscoaching teilt sie heute ihr Licht mit anderen – mit Hingabe und Intuition.

Theresa

Theresa lebt zwischen Zürich und Hawaii und bewegt sich seit über 20 Jahren kreativ und professionell in den Welten von Theater, Event, Film und Coaching.

Ausgebildet als Schauspielerin, Regisseurin und Integral Coach, verbindet sie in ihren Workshops kreative Methoden wie Improvisation, Bewegung, Malerei und intuitives Gestalten zu einer tief persönlichen Erfahrung.

In ihrer Arbeit geht es nicht ums Können, sondern ums sich spüren, ausprobieren und den eigenen Ausdruck ganz frei entfalten – mit Klarheit, Intuition und viel Herz.

PREISE & ANMELDUNG

02.–08. Mai 2026

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

Anreise individuell – nächster Flughafen: Florenz oder Pisa

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

- Einzelzimmer: 1.490 € **ab 15.02** 1.570 €
- Doppelzimmer: 1.250 € - 1.390 €
- Mehrbettzimmer: 1.190 € - 1250 €

Anmelden. Platz sichern. Flug buchen. Vorfreude. Ab jetzt.

Sei dabei, wir freuen uns auf dich!

- **Anzahlung: 400,-€** unmittelbar nach Anmeldung
- Restzahlung: bis zum **15.03.2026**
- 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 mich wenden:

Johanna: 0151-53 53 53 55 oder besuch unsere Webseite: www.expressyourselfretreat.ch

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

Theresa, Alicja & Johanna

