

# SOMMER-YOGA-RETREAT IN DER TOSKANA

16. – 23. AUGUST 2014

Eine Woche Yoga, Meditation und Entspannung mit Gabriele Gaßmann (Urban Yoga Stuttgart)



Eine Woche Yogurlaub bietet die ideale Möglichkeit intensiv Yoga zu praktizieren, ohne Ablenkung vom Alltag, und mit allem, was ein Urlaub sonst so bietet. Die wunderschöne Anlage der Villa Palagione, die heute ein Centro Interculturale ist, liegt im Herzen der Toskana etwa 7 km von der mittelalterlichen Stadt Volterra entfernt und in der Nähe von so bedeutsamen Städten wie Siena, Florenz, Pisa und San Gimignano. Rundherum befinden sich ins warme Licht der südlichen Sonne getaucht, sanfte Täler und Hügel, Zypressenalleen, Olivenhaine und Weinberge.

Geboten wird ein spannendes und entspannendes Yogaprogramm mit Vinyasa Flow Stunden, Pranayama und Meditationen. Die Klassen finden morgens und am späten Nachmittag entweder im großen, bunt freskierten Spiegelsaal oder im Gartensaal statt, bei dem die Glastüren geöffnet werden können. Die aufeinander abgestimmten Yogakurse intensivieren eure Praxis und helfen euch noch tiefer während des Flows in die Asanas zu kommen. Die Yoga-Praxis ist für alle Yoga-Levels geeignet.

Die Zimmer und Studios des Landguts sind auf drei Gebäude verteilt. Im Hauptgebäude besitzen sie historische Deckenmalereien. Alle sind individuell eingerichtet und ohne Teppichboden. Jedes Zimmer verfügt über Bad/Dusche, WC, manche haben Terrasse. Die Zimmerpreise variieren, so dass es für alle Ansprüche etwas gibt. Man kann sich ein Apartment teilen, bei dem jeder ein Zimmer hat und man nur das Bad gemeinsam nutzt oder man geht in ein Doppelzimmer oder nutzt dieses als Einzelzimmer. Die Zimmer werden direkt in der Villa gebucht und ihr werdet beraten, welches Zimmer wieviel kostet, wie aussieht sowie frei ist. Es gilt der First-come-first-serve-Service.

Die Küche der Villa Palagione ist hervorragend und kocht nur für Gäste des Hauses! Morgens gibt es ein reichhaltiges Frühstücksbüfett (11 Euro, Kinder die Hälfte), wer möchte, kann mittags essen und abends wird ein viergängiges toskanisches Menü zu 23 Euro (Kinder die Hälfte) serviert. Man jeden Tag entscheiden, ob man im Haus essen möchte. Ihr braucht also nicht vorneweg zu buchen, sondern entscheidet immer am jeweiligen Tag oder Vortag.

Von der Villa bieten sich Ausflüge zu den Seen, in die historischen Gärten der Toskana oder zu den Ausgrabungsstätten der Etrusker an. Man kann Wanderungen machen, Reitstunden nehmen, Fahrräder ausleihen oder sich bei einer Massage entspannen. Das Meer mit Sand- und Felsstränden ist ca. 45 km von Volterra entfernt.

Natürlich kann man auch einfach nur die Seele baumeln lassen und im Garten oder am Pool bis zur nächsten Yogastunde relaxen.

## Anfahrt

Von Stuttgart aus ist die Villa Palagione bei Volterra in ca. 8 bis 9 Autofahrstunden zu erreichen. Die nächstgelegenen Flughäfen sind Pisa und Florenz, jeweils 70 km von Volterra entfernt. Weiterfahrt mit Mietwagen, Zug/Bus nach Volterra von dort kostenfreie Abholung. Mit der Bahn gibt es die Möglichkeit kostengünstig (Europaticket) mit dem Schlaf- oder Liegewagenzug bis Florenz zu fahren. Weiterfahrt mit dem Bus nach Volterra oder Taxi für ein bis drei Personen (115 Euro).

Anfahrtsbeschreibung unter [www.villa-palagione.org](http://www.villa-palagione.org)

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, meldet euch bitte rechtzeitig an. Die Mindestteilnehmerzahl ist zehn Personen.

## Biografie

*Gabriele Gaßmann*, zertifizierte Vinyasa-Flow-Lehrerin Ihre Yoga-Ausbildung schloss sie bei ihren englischen, amerikanischen und kanadischen Lehrern im The Yoga Loft Köln ab. Seitdem unterrichtet sie hauptsächlich inspiriert durch den kreativen Vinyasa-Free-Flow-Stil, der sich auch als Meditation in Bewegung bezeichnen lässt. Seit der Geburt ihrer Tochter gibt sie zudem Yogaunterricht für Schwangere. Ihr Stil ist geprägt durch Humor, Offenheit, Klarheit und die Möglichkeit, den Schülern die bestmögliche Anleitung für ihren Typ zu geben. [www.urbanyoga-stuttgart.de](http://www.urbanyoga-stuttgart.de)

## Preise und Leistungen

Die Anreise erfolgt in eigener Regie am Samstag, den 16. August. Wir sind gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich. Das Programm startet offiziell am Sonntagvormittag. Es endet am 23. August gegen 11 Uhr (insgesamt 12 Yogaklassen). Ein genaues Programm geht euch vor Beginn der Reise zu.

Wenn ihr einen Partner mitbringt, der kein Yoga übt, könnt ihr ganz unabhängig zum gleichen Preis ein Doppelzimmer buchen. Kinder mit selbstmitgebrachtem Reisebett sind im Zimmer der Eltern frei. Ein Zustellbett kostet 22 Euro pro Tag. Im Apartment, das einen Komplettpreis hat, sind Kinder frei.



## ANMELDEFORMULAR

### SOMMER-YOGA-RETREAT IN DER TOSKANA

16. – 23. AUGUST 2014

Eine Woche Yoga, Meditation und Entspannung mit Gabriele Gaßmann (Urban Yoga Stuttgart)



Hiermit melde ich mich verbindlich zum Sommer-Yoga-Retreat in der Toskana vom 16. bis 23. August 2014 an:

Vorname, Name

Straße, PLZ, Ort

Telefon (mobil)

E-Mail

#### Unterbringung

Die Buchung und Bezahlung erfolgt direkt in der Villa Palagione, wo für uns eine bestimmte Anzahl an Zimmern reserviert ist (Rücktrittsrecht beachten). Übernachtung inklusive Frühstücksbuffet (11 Euro), das aber empfohlen wird, da es sonst nichts in der Nähe gibt. Kontakt: Sabine Stadtfeld, [info@villa-palagione.org](mailto:info@villa-palagione.org), Tel. 089-61 20 97 51

Ein Einzelzimmer gibt es bereits ab 57 Euro, es steigert sich über 68 Euro bis hin zu den großen Zimmern, die 105 Euro kosten. Ein Doppelzimmer könnt ihr ab 39,50 Euro pro Person bis 57,50 Euro pro Person haben. Die Apartments kosten bis zu drei Betten insgesamt 105 Euro, bis zu vier Betten 120 Euro. Ein Kinderzustellbett kostet 22 Euro.

Bitte bucht bevorzugt die Giulietta-e-Romeo-Zimmer im Haupthaus zu 105 Euro als Doppelzimmer, da wir dann den großen Yogaraum dort nutzen können, der an diese Zimmer grenzt und deswegen nur gemietet werden kann, wenn diese auch von uns belegt sind!

#### Optional: Abendmenü

23 Euro (4-Gang-Menü)

#### Yoga-Programm

- Early Bird . . . . . 300 Euro bei Anmeldung bis 16. März 2014  
 Normaltarif. . . . . 320 Euro bei Anmeldung ab 17. März 2014

Die An- und Abreise erfolgt in eigener Regie.

Mit der Anzahlung von 220 Euro ist dein Platz fest reserviert. Bezahle bitte bevorzugt bei mir im Kurs oder überweise an:

Gabriele Gaßmann  
Commerzbank Stuttgart  
Konto-Nr. 918223800  
BLZ 60080000  
Verwendungszweck: Yoga-Retreat Toskana und den Vor- und Zunamen

Den Rest der Yoga-Gebühr solltet ihr bis vier Wochen vor Retreat-Beginn bar bezahlen oder überweisen.

#### Rücktritt

Bei Rücktritt bis acht Wochen vor Abreise wird eine Bearbeitungsgebühr von 100 Euro pro Person einbehalten. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird die Anzahlung einbehalten (oder ein Ersatzteilnehmer gestellt). Danach muss der gesamte Reisepreis einbehalten werden, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

#### Haftung

Wir bitten um Verständnis, dass wir jegliche Haftung ausschließen. Jeder Teilnehmer haftet persönlich für sein Handeln. Mit der Anmeldung bestätigt jeder Teilnehmer, für Schäden an Eigentum und Gesundheit selbst einzustehen und die Organisatoren von jeglicher Haftung freizustellen. Über körperliche Beschwerden, akute oder chronische Krankheiten informiere ich vor Seminarbeginn. Mit der Anmeldung bestätige ich, dass die Teilnahme an dieser Reise auf eigene Verantwortung stattfindet. Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

Ort, Datum, Unterschrift

Gebt das Formular bei mir ab oder sendet es per Mail an [gg@urbanyoga-stuttgart.de](mailto:gg@urbanyoga-stuttgart.de) oder per Post an Gabriele Gaßmann, Grimmstr. 3, 70197 Stuttgart.