

TOSCANA | ITALIEN im herzen der kunst seminare



die villa palagione und ihr hausberg monte voltraio befinden sich ca. 7 kilometer östlich vor den toren der stadt volterra. schon von weitem sichtbar ragt der berg monte voltraio (455 m) aus der malerischen naturlandschaft hervor. an seiner südöstlichen flanke liegt in exponierte lage der gebäudekomplex villa palagione (337 m).

ein reiseangebot einer partnerfirma von
andersreisen – kreativ

lebendige renaissance in der toskana - die villa palagione ist eine alte medici-villa

der charme der toskana wird sie in seinen bann ziehen: in lauen nächten sitzen sie im garten einer alten medici-villa und schauen in den sternenhimmel hinauf. vielleicht sehen sie eine sternschnuppe, aber was wollen sie sich an diesem schönen ort noch wünschen?

allein inmitten grüner hügel gelegen, verkörpert die villa palagione italienischen lebensstil & historischen flair. wo der toskanische adel 400 jahre lang den sommer in prachtvollem ambiente verbrachte, können sie heute ihren urlaub geniessen: die villa wurde im traditionellen stil detailgetreu restauriert und zum seminarhaus umgestaltet. sie sind umgeben von fresken aus der renaissance, wandeln durch alte kreuzgewölbe und unter den schönen bögen des arkadenhauses hindurch.

ein garten zum träumen

die villa ist umgeben von einem blütenreichen park, in dem steineichen und grosse magnolienbäume im sommer schatten spenden und allerlei wildwachsende kräuter ihre däfte verbreiten. stille breitet sich aus, wenn sie im garten verweilen und sich an der wunderschönen aussicht auf den monte voltraio freuen, der sich wie eine pyramide aus dem tal erhebt. zwischendurch gönnen sie sich an heissen sommertagen ein erfrischendes bad im grossen pool.

den geschmack der toskanischen küche geniessen sie in einem restaurierten alten speisesaal. ein herrliches ambiente! im freien finden sie zudem eine einladende bar, wo sie sich mit einem italienischen cappuccino oder vino verwöhnen.

wenn sie im land der schönen künste aktiv sein möchten

können sie in der weiten umgebung wandern, sich mountainbikes leihen, auf den pferden der villa ausreiten oder im haus italienisch lernen. darüber hinaus laden sie die nahegelegenen toskana-schätze volterra





(8 km), san gimignano (27 km), siena (50 km) oder gar florenz (80 km) ein, die eindrucksvolle italienische baukunst kennen zu lernen. die zentrale lage im herzen der toskana macht die villa zu einem ausgangspunkt, von dem fast alle ziele in der toskana und auch des benachbarten umbrien gut zu erreichen sind. wenn es Sie ans meer zieht, sind die tyrrhenischen strände (45 km) ein ausgezeichnetes ziel.

unterkunft

Sie wohnen im arkadenhaus in doppelzimmern oder 2-3er-appartements mittleren standards. jeder raum ist individuell ausgestaltet & verfügt über dusche/wc. die zimmer in den appartements teilen sich das bad. auf wunsch fragen wir gerne für Sie ein einzelzimmer oder ein zimmer im haupthaus mit wunderschönen fresken an.

verpflegung

exzellente traditionell toskanische küche, wahlweise vegetarisch, mit drei bis vier gängen am abend und einem reichhaltigen frühstücksbuffet am morgen.

anreise

gerne vermitteln wir Ihnen günstige fahrkarten mit dem zug nach florenz oder einen charterflug nach pisa oder florenz.

von dort fahren Sie mit dem bus nach volterra, wo Sie abgeholt werden. für pkw-fahrten bemühen wir uns gerne, mitfahrgelegenheiten in der gruppe zu organisieren. pisa und florenz sind die nächstgelegenen flughäfen, wo Sie in den bus steigen oder mit dem mietwagen/taxi nach volterra fahren können.



jahresübersicht seminarprogramm 2009

reiseNr	datum	thema	kursleitung	euro
R4.1	14.03.-21.03.	yoga und meditation	claudia engel-niessen	899.00
R3.1	18.04.-25.04.	hatha yoga und meditation - lebendige stille	inge baudrexel	870.00
R5.1	27.06.-04.07.	hormon-yoga nach dinah rodrigues	katharina meinhard	899.00
R6.1	04.07.-11.07.	luna yoga bei vollmond	adelheid ohlig	899.00
R7.1	11.07.-18.07.	yoga-kreativ	christa zehnder	870.00
R8.1	19.09.-26.09.	qigong und jin shin jyutsu	roland brandstetter	899.00
R9.1	24.10.-31.10.	feldenkrais® – wach mit allen sinnen	susanne offs	870.00
R10.1	31.10.-07.11.	qi gong nei yang gong	gabriele pieper	870.00

leistung

- seminarprogramm
- 1/2 doppelzimmer im arkadenhaus (unterbringung im haupthaus kann angefragt werden)
- halbpension (wahlweise vegetarisch)
- die erwähnten seminarleiter können durch einen gleich qualifizierten leiter ersetzt werden. die teilnehmenden garantieren, dass sie sich in der lage fühlen an den teilweise intensiven gruppenprozessen teilzunehmen & bereit sind, für sich selbst die verantwortung zu übernehmen.
- teilnehmerzahl: mindestens 6, höchstens 20
- preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.

zusatzleistungen

- 1/2 DZ im haupthaus mit eigener du/wc euro 70.00
- EZ im arkadenhaus mit eigener du/wc 175.00
- EZ im haupthaus (grösser & mit fresken) 260.00
- grosses EZ im arkadenhaus im 2er/3er appartement, mit gemeins. du/wc 140.00
- kleines EZ im arkadenhaus im 2er/3er appartement, mit gemeins. du/wc 70.00
- buchungspauschale 25.00
- verlängerungswoche auf anfrage





detailinfos zu den seminaren

yoga und meditation

claudia engel-niessen yogalehrerin bdy/eyu, unterrichtet seit 1988, seit 1992 in eigener schule, weiterbildung in yoga der energie, autogenem training, anatomic, körperzentrierter psychotherapie sowie in der tradition von krishnamacharya/desikachar, schülerin von sriram.

entwicklung von leichtigkeit und stabilität in der bewegung durch die qualität der atmung und die wachheit im geist. für alle, die yoga und meditation vertiefen oder auch erlernen möchten, bietet dieser kurs eine gute möglichkeit, grundlegende aspekte einer guten yoga-praxis im hinblick auf die koordination von atem und bewegung zu erfahren. leichtigkeit und stabilität in den körper-übungen (sanskrit: sthira und sukha) geführt von einem sanften natürlichen atem schenken uns tiefe erfahrungen über die feinstofflichen zusammenhänge unseres körpers und wie wir zu mehr wohlfinden und entspannung finden können. die übungspraxis findet morgens und am späteren nachmittag statt, so dass zeit bleibt, den eigenen urlaubswünschen nachzugehen.

14.03. - 21.03.09 | reiseNr: R4.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 899.00



hatha yoga und meditation - lebendige stille

mit inge baudrexel yogalehrerin SKA mit iyengar-tradition, unterrichtet in eigenem studio. leitet seit vielen jahren kurse. fortbildung in pädagogik, psychologie & bei bekannten iyengar- & BDY-lehrern.

an diesem herrlichen ort geben Ihnen die historische villa und die erdfarbenen hügel der toskana die ruhe, um die eigene lebendige stille zu erfahren. unterstützt werden Sie durch chakren-meditation und yoga-mudras (finger-yoga). die yoga-haltungen des sonnengebets lösen die morgendliche steifheit und lassen Sie weicher werden. durch klares sitzen (meditation) erhalten Sie einsicht in Ihr inneres wesen. in den abendstunden werden Sie durch kraftvolle und regenerative yoga-haltungen Ihrer lebendigkeit bewusst. klangschalen begleiten anschliessend in eine tiefe entspannung. die asanas werden auf die kenntnisse der teilnehmer abgestimmt und detailliert geübt.

18.04. - 25.04.09 | reiseNr: R3.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 870.00



hormon-yoga nach dinah rodrigues

mit katharina meinhard yogalehrerin (ggf. bdy/eyu) und leiterin der yogaschule dresden, unterrichtet seit 1990 im in- und ausland. physiotherapeutin, ausbildung zur taichi chuan-lehrerin und in qigong. meditationserfahrung seit 1990 in der tradition des yoga und des zen.

mit hormon-yoga können wir die weisheit des körpers entdecken und neue kräfte sammeln. als wertvolle alternative zur medikamentösen behandlung hormoneller störungen wirkt diese methode ausgleichend: was geschwächt ist, wird gestärkt – überstrapaziertes wird beruhigt. teilnehmerinnen berichten, dass sich menstruations- und wechselljahres-beschwerden sowie stimmungsschwankungen, schlafstörungen, stress und depressionen deutlich gebessert haben. ausserdem sei Ihr ganzheitliches gesundheitsgefühl schon nach einigen tagen hormon-yoga-praxis gestärkt. eine Mischung aus intensität und ruhe in verbinding mit dem wundervollen klima der toskana, ihren schönen landschaftsformen und dem wohltuenden miteinander lässt diese reise lange nachwirken.

27.06. - 04.07.09 | reiseNr: R5.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 899.00



luna yoga bei vollmond

mit adelheid ohlig arbeitete als dolmetscherin und journalistin in aller welt und entwickelte luna yoga vor dem hintergrund ihrer ausbildungen in yoga und modernen körpertherapien. autorin zahlreicher bücher und zeitschriftenveröffentlichungen.

in der alten medicivilla palagione wird italienische lebensfreude gepflegt. luna yoga ist eine neu belebte körperkunst und heilweise, die wohlfinden fördert, die individualität des übens würdigt, lust & launen anerkennt. der strahlende vollmond macht die fülle des seins bewusst. morgen- und abendstunden erquickern und erfrischen, dazwischen bleiben raum und zeit für eigene aktivitäten wie z.b. einen italienischkurs zu belegen oder auszureifen. morgens wird in der stille geübt, nachmittags werden abwandlungen und variationen erkundet. so prägen sich die haltungen und bewegungen ein, die gut tun und zu hause weiter geübt werden können.

04.07. - 11.07.09 | reiseNr: R6.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 899.00





yoga-kreativ

christa zehnder yogalehrerin, schauspielerin & regisseurin, unterrichtet seit 14 jahren, referentin für yoga, theater und bewegung am europäischen yoga-kongress in zinal. in yoga-kreativ verbinden sich ihre künstlerische ader und ihre begeisterung für yoga.

yoga-kreativ ist yoga in seiner ganzen vielfalt: mit leichtigkeit, humor und kreativität werden die bedeutung von yoga-haltungen (asanas) und deren mentale unterstützung erfahren. asanas haben namen und geschichten. spielerisch erforschen wir den tieferen sinn, unterstützt durch musik, klänge, texte. mudras (gebärden der hände) fließen ein und verschmelzen mit yoga-bewegungen und dem atem zu wunderschönen choreografien: yoga mit musik tanzend geniessen! sanft und fordernd, statisch und fließend, entspannend und kräftigend, meditativ und lebendig – verbunden mit viel freude und immenser tiefe. eine schöne bereicherung für yoga-übende und yoga-lehrerinnen, und für neulinge eine möglichkeit, yoga auf spannende weise kennen zu lernen.

11.07. - 18.07.09 | reiseNr: R7.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 870.00

qigong und jin shin jyutsu

roland brandstetter diplom-psychologe, qigong-lehrer dggg, jin shin jyutsu-selbsthilfelehrer, weiterbildung sakraler tanz bei gabriele wosien, zen-schüler bei willigis jäger.

gudrun brandstetter studium mozartheum salzburg, orff-institut „elementare musik- und bewegungs-erziehung“, qigong-lehrerin dggg und ddtq, jin shin jyutsu-selbsthilfelehrerin, ausbildung sakraler tanz bei gabriele wosien, zen-schülerin bei willigis jäger.

die kraft der sonne und die stille der landschaft vereinen ... die abwechslungsreiche dynamik des fan huan gong und die stille der jin shin jyutsu selbsthilfekunst verbinden gegensätze, führen zu eigener stärke sowie innerer ausgeglichtheit. im wechselfpiel von bewegung und ruhe spüren wir die verschiedenen facetten des zusammenwirkens unserer geist-seele-körper-einheit. fan huan gong übungen schulen durch den kraftvollen bewegungsablauf gleichgewichtssinn und koordinationsfähigkeit. jin shin jyutsu ordnet durch auflegen unserer fingerspitzen oder handflächen auf bestimmte bereiche unseres körpers den energiefluss und lässt uns zu einem inneren wohlbefinden kommen.

19.09. - 26.09.09 | reiseNr: R8.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 899.00

feldenkrais® – wach mit allen sinnen

susanne olfs lizenzierte feldenkrais®-lehrerin, langjährige erfahrung in eigener praxis mit erwachsenen, kindern und in der leitung vielseitiger kurse; seit 1995 studium und praxis des tibetischen buddhismus in der tradition des aro gtér.

wach und präsent zu sein sind qualitäten, die uns helfen, unser leben bewusst zu gestalten, einengende gewohnheiten aufzugeben & wahrhaft menschlich zu handeln. aber was bedeutet ‚wach und präsent‘ und wie werden wir es? ich möchte Sie einladen, zu entdecken, was uns hilft, uns im gegenwärtigen moment einzufinden. wir kosten die grosse, auch dynamische, bewegungsvielfalt der feldenkrais®-methode aus, um mit spielerischer aufmerksamkeit zu neuer beweglichkeit zu finden. in der duftenden, farbenfrohen umgebung erfrischen wir in vielfältiger weise unsere sinne, um dann in meditative stille einzutauchen. ziel ist es, präsenz und freude in unseren alltag zu integrieren – Sie erhalten eine vielzahl von anregungen für das tägliche leben.

24.10. - 31.10.09 | reiseNr: R9.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 870.00

qi gong nei yang gong

gabriele pieper seit 1992 leitung der atemwerkstatt bonn (therapie und ausbildung). ausbildungen in atemtherapie und qi gong, weiterbildungen: 20 jahre forschungsarbeit mit prof. ilse middendorf, studienaufenthalte in china, musik (querflöte) und tanz.

klares steigen lassen, trübes sinken lassen – ein weg zur eigenen lebenskraft. die einfachen, leicht zu erlernenden bewegungsformen des nei yang gongs führen zu innerer harmonie und ruhe. sie schenken freude. die vom eigenen atem getragenen bewegungen sind balsam für den rücken, die wirbelsäule und die gelenke. muskeln und sehnen werden geschmeidig, der körper spürbar durchlässiger & kräftiger. in ruhe-übungen werden innere atem-bewegungen als erquickende lebenskraft-quelle erlebt. selbstmassage-übungen dienen der entspannung. ziel ist die harmonie mit sich selbst, dem anderen und der uns umgebenden natur, das ge-





niessen des eigenen daseins. wir arbeiten nach dem lehrsystem des nei yang gongs und mit elementen aus der atemarbeit.

31.10. - 07.11.09 | reiseNr: R10.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 870.00

"nur urlaub machen" in villa palagione

wenn Sie einfach nur ferien machen möchten, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen in villa palagione.

Sie können sich einem programmangebot anschliessen wie z.b. ausflüge, besichtigungen, weinprobe oder fahrräder ausleihen. Sie können auch einzelne reitstunden nehmen und (wenn Sie schon reiten können) mit den hauseigenen pferden losgaloppieren.



die sehenswerten städte wie siena, florenz, pisa, lucca, san gimignano, volterra liegen in einem umkreis von ca. 70 km und sind bequem zu erreichen.

preise auf anfrage

