



im herzen der kunst

## TOSCANA | villa palagione

### seminare

vor den toren  
volterras liegt  
die alte  
medici-villa

ein reiseangebot der partnerfirma  
von andersreisen – kreativ

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

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

allein inmitten grüner hügel - am südfusse des monte voltraio und etwa 7 km östlich der stadt **volterra** - gelegen, verkörpert die villa palagione italienischen lebensstil & historisches flair. wo der toskanische adel 400 jahre lang den sommer in prachtvollem ambiente verbrachte,

können Sie heute Ihren urlaub geniessen: die villa (**337 m**) wurde im traditionellem 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.



## im land der schönen künste

wenn Sie aktiv sein möchten, können Sie in der schönen 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.



### leistung

- seminarprogramm ▪ begrüßungstreffen
- 1/2 doppelzimmer im arkadenhaus
- halbpension (wahlweise vegetarisch)
- infopaket
- exkl. buchungspauschale € 25
- preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.
- kurszeit: ca. 3-4 std. / tag
- die seminarleiter können durch gleich qualifizierte leitung 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 8, höchstens 20

### wahl- & zusatzleistungen

- |  | euro |
|--|------|
| ▪ 1/2 DZ im haupthaus mit eigener du/wc  | 70   |
| ▪ EZ im arkadenhaus mit eigener du/wc  | 175  |
| ▪ EZ im haupthaus (grösser & mit Fresken)  | 260  |
| ▪ grosses EZ im arkadenhaus im 2er/3er appartement, (gemeins. du/wc)                         | 140  |
| ▪ kleines EZ im arkadenhaus im 2er/3er appartement, (gemeins. du/wc) je nach zimmerkategorie | 70   |
| ▪ buchungspauschale  | 25   |
| ▪ verlängerungswoche auf anfrage   |      |



## jahresübersicht seminarprogramm 2010

reiseNr	datum	thema	kursleitung	€
556PAL01	03.04.-10.04.	<b>kundalini-yoga: rosen und jasmin</b>	Jana maatouk	965
551PAL01	24.04.-01.05.	<b>yoga - kreativität &amp; wandlung</b>	waltraud schneider	899
550PAL01	12.06.-19.06.	<b>klassisches yoga - raum für körper, atem &amp; geist</b>	ilka klapprott	899
549PAL01	04.07.-11.07.	<b>hatha yoga &amp; meditation - kraft aus stille</b>	inge baudrexel	899
552PAL01	24.07.-31.07.	<b>qigong yangsheng—ruhe &amp; bewegung</b>	roswith schläpfer	899
553PAL01	28.08.-04.09.	<b>die 18-fache methode des taiji-qigong</b>	evelyn heim	899
555PAL01	25.09.-02.10.	<b>luna yoga &amp; sternschnuppen</b>	adelheid ohlig	969
554PAL01	02.10.-09.10.	<b>hormon-yoga nach dinah rodrigues</b>	iris vollkammer	969
548PAL01	16.10.-23.10.	<b>yoga - weg zu gesundheit &amp; harmonie</b>	christiane wieder-mann	899



### detailinfos zu den seminaren

#### **kundalini-yoga: rosen & jasmin**

03.04.-10.04.10

reiseNr: 556.PAL.01 | preis € 965

„wenn ihr in einen garten geht, schaut ihr dann die dornen an oder die blüten? verbringt mehr zeit bei den rosen und dem jasmin!“ (rumi)

kundalini-yoga entspannt und hebt nicht nur das energieniveau des körpers, sondern auch des geistes. ein freierer und feinerer energiestrom im körper wirkt sich auch auf unsere gedanken aus, die ebenfalls freier, feiner, erhebender und klarer zu fließen beginnen. und umgekehrt hat auch eine bewusste gedankenführung, z. b. durch meditation und die ausrichtung auf die positiven und schönen dinge des lebens, eine starke wirkung auf den körper. ein fokus dieser woche soll darauf liegen, diese wechselwirkung zwischen körper und geist besser wahrzunehmen und bewusster damit umzugehen.

**jana maatouk:** kundalini-yogalehrerin (3ho deutschland), langjährige meditationserfahrung, ethnologin, studien- und wanderreisen.

#### **yoga - ein weg der kreativität und wandlung**

24.04.-01.05.10

reiseNr: 551.PAL.01 | preis € 899

„was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind kleinigkeiten im vergleich zu dem, was in uns liegt. und wenn wir das, was in uns liegt, nach aussen in die welt tragen, geschehen wunder“. yoga ist veränderung ins positive. viele menschen möchten etwas verändern in ihrem leben und wissen nicht, welche möglichkeiten sich bieten. yoga ist ein wunderbarer weg, um sich selbst zu erforschen und das leben in seiner vielfalt zu gestalten. durch achtsames üben verbinden sie den körper, den atem und den geist auf harmonische weise miteinander. waltraud schneider passt ihren unterricht an die möglichkeiten der teilnehmer/innen an.

**waltraud schneider,** yogalehrerin bdy/eyu, leitet seit vielen jahren eigene yoga-kurse & seminare. der unterricht ist in der tradition desikachar/sriram. schülerin von dr. shri balaji tambe, spiritueller lehrer.

#### **klassisches yoga – raum für körper, atem & geist**

12.06.-19.06.10

reiseNr: 550.PAL.01 | preis € 899

in dieser woche inmitten ursprünglichkeit & schönheit der toskanischen landschaft haben sie die wunderbare gelegenheit, sich den aspekten des klassischen yoga zu widmen. neben einer konzentrierten asanapraxis werden sie viel zeit, raum & ruhe haben, verschiedene arten der meditation sowie des pranayama zu üben & ihren besonderen nutzen zu verstehen. so können sie

**wenn ihr in einen garten geht, schaut ihr die dornen an oder die blüten?**



## **hügel um hügelzug - soweit das auge reicht!**

sehen, wie diese alten yogischen techniken aufeinander aufbauen & miteinander in verbindung stehen. gemeinsam mit ilka klapprott ergründen sie die zugrunde liegenden prinzipien wie erdung, zentrierung, verbindung und öffnung. wenn sie innerlich tiefgreifend loslassen, können sich körperraum, atemraum & geistiger raum öffnen.

**ilka klapprott**, 3 jahre ausbildung klassisches vijnana yoga; studium „traditional yoga studies“ bei georg feuerstein; studium tibetischer buddhismus bei jam

### **hatha yoga und meditation - kraft aus der stille schöpfen**

04.07.-11.07.10

reiseNr: 549.PAL.01 | preis € 899

die historische villa, die dort gegebene ruhe, die sanften hügel schaffen einen rahmen, um in ihre kraft und ruhe zu kommen. chakren-meditation und yogamudras (finger-yoga) unterstützen sie dabei am morgen. zusätzlich lösen die haltungen des sonnegebets die morgendliche steifheit und lassen den körper weicher werden. klares sitzen (meditation), bringt sie behutsam in ihr inneres wesen. in den abendstunden erfahren sie sich durch kraftvolle und regenerative yoga-haltungen, in denen die atmung subtil geübt wird. eine tiefenentspannung mit klangschalen lässt leichtigkeit entstehen. anschliessend geniessen sie die wunderbare toskanische küche bei italienischem flair.

**inge baudrexel**, yogalehrerin ska, in der iyengar-tradition, eigenes yoga-studio. leitet seit vielen jahren neue wege-kurse. ausbildung in traditioneller thai-massage. laufend fortbildungen in pädagogik, psychologie und bei iyengar-/bdy-lehrern.



### **qigong yangsheng - ruhe und bewegung im wechselspiel**

24.07.-31.07.10

reiseNr: 552.PAL.01 | preis € 899

diesem ewigen wechsel des lebens nachzuspüren, geht so wunderbar leicht mit den qigong yangsheng-übungen. die ritualisierten bewegungs- und ruheformen geben den nötigen halt, um sich diesen grundlegenden gesetzmässigkeiten wieder zu nähern und sich so dem fluss des lebens anzuvertrauen. yangsheng (pflege des lebens) ist der alte begriff für das, was wir heute qigong nennen. und er meint eben nicht nur „arme rauf und runter“, sondern auch meditation, pfleglicher umgang mit sich und anderen, schöne sprache, gutes essen...

**roswith schläpfer**, seit 20 jahren passionierte qigong-lehrende auf allen ebenen. qigong enthält alle wesentlichen aspekte des lebens, die sich beim üben denjenigen offenbaren, die es wollen! ansonsten dient qigong wunderbar der entspannung und stärkung.

### **die 18-fache methode des taiji-qigong**

28.08.-04.09.10

reiseNr: 553.PAL.01 | preis € 899

diese übungsreihe haben chinesische wissenschaftler nach der kulturrevolution in china entwickelt. sie bietet einen einstieg zum bewegten qigong und eignet sich für alle altersgruppen. die leicht zu erlernenden, sanft fliessenden bewegungen harmonisieren die körperlich, geistig-seelischen kräfte und steigern das allgemeine wohlbefinden und die gesundheit. indem sie den energiefluss in ihrem körper anregen, können sie sich bei vielerlei beschwerden selbst helfen. mit meridiandehnungen, akupressur und meditation runden sie die tage ab und erleben dadurch ein absolutes „wohlgefühl“.

**evelyn heim**, dozentin für qigong und tai chi (dqgg u. ddqt). weiterbildungen



**furchtlosigkeit & sanftmut, kraft & gelassenheit sind keine gegensätze. sie gehören zusammen.**

bei chin. meistern, m.e.t. und jin shin juytsu. geprägt durch ihre ausbildung in china, unterrichtet sie seit vielen jahren in institutionen, hochschulen & eigenen kursen in münchen. mit qigong gibt sie einen weg zu gesundheit & herzenswärme weiter.

### **sternschnuppen und luna yoga**

25.09.-02.10.10

reiseNr: 553.PAL.01 | preis € 969

den frühherbst mit seinen sternschnuppen in der toskana geniessen. luna yoga am morgen und am späten nachmittag üben, dazwischen dolce vita am stilvollen schwimmbad im park, hoch zu ross, bei stadtausflügen, wandernd oder italienisch lernend erleben. die italienische lebensart mit ihrer leichtigkeit des seins macht das herz weit. luna yoga übungen halten den körper geschmeidig und schenken der seele entspannung. gespräche unter alten bäumen in lauschigen nächten lassen den geist sprühen.

**adelheid ohlg.** journalistin, dolmetscherin, autorin, begründerin des luna yoga, lehrend seit 1983, bücher zum thema unter anderem: „gute reise und was zum wohlfühlen dazu gehört“. cd „mit luna yoga durch den tag“.

### **hormon-yoga nach dinah rodrigues für frauen**

02.10.-09.10.10

reiseNr: 549.PAL.01 | preis € 969

auch wenn wir es noch gar nicht merken: um die 40 herum – manchmal auch deutlich früher – beginnt sich das hormonsystem so langsam zu wandeln und läutet damit bedeutende veränderungen im leben einer frau ein. dem zuversichtlich und im vertrauen auf die uns innewohnenden, regulierenden kräfte zu begegnen, ist ziel des hormon yoga. hormon yoga nach dinah rodrigues ist eine wissen-



schaftlich untersuchte yogarichtung. dynamische körperübungen werden mit klassischen yoga-atemtechniken und energielenkungen verbunden und harmonisieren das weibliche hormonsystem. das gibt mehr energie und hebt die stimmung. ergänzend können sie auch phasen der tiefen ruhe und entspannung erfahren. dieser kurs ist für frauen mit und ohne yoga-vorerfahrung geeignet.

**iris vollkammer**, praktiziert seit 30 jahren yoga & meditation, beschäftigt sich seit vielen jahren mit dem shambhala-mythos. schülerin von chögyam trungpa rinpoche. autorisierte meditationsanweiserin in der tradition des shambhala-buddhismus. „im laufe der jahre wurde es für mich leidenschaftlich wichtig, yoga und meditation zu etwas ganzem zu verbinden“

### **yoga, der weg zu gesundheit und harmonie**

16.10.-23.10.10

reiseNr: 548.PAL.01 | preis € 899

yoga entspannt körper und geist. auf diese weise können sie all die energien mobilisieren, die sie benötigen, um die herausforderungen des täglichen lebens erfolgreich zu bewältigen. am fusse des monte voltraio, inmitten der herrlichen toskanischen kulturlandschaft, führt sie christiane wiedemann mit hilfe facettenreicher hatha yoga-übungen, atem- und entspannungstechniken zu einer neuen wahrnehmung ihrer selbst. gemeinsam mit ihr werden sie an diesem schönen platz üben und die toskanische küche geniessen, um mit neuer kraft in den alltag zu gehen.

**christiane wiedemann**, 41 jahre, yogalehrerin (ausbildung in buenos aires), ernährungsberaterin, fitness- & gesundheitstrainerin. seit 2 jahren selbstständig als yoga-lehrer & ernährungsberater in paris und münchen.

