

TOSCANA | villa palagione

seminare

vor den toren
volterras liegt
die alte
medici-villa

ein reiseangebot der partnerfirma
von andersreisen – kreativ



im herzen der kunst

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 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

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.

im land der schönen künste



pisa und florenz sind die nächstgelegenen flughäfen, wo Sie in den bus steigen oder mit dem mietwagen/taxi nach volterra fahren können.



jahresübersicht seminarprogramm

thema	datum	kursleitung	euro
mit yoga entspannen und geniessen	16.04. - 23.04.2011	dirk&marion glogau	<u>995</u>
yoga & meditation - kraft aus der stille schöpfen	07.05. - 14.05.2011	inge baudrexel	<u>955</u>
sichtanga viniyoga yoga	18.06. - 25.06.2011	karin m.schmidl	<u>895</u>
meridian-yoga und yoga-walk	09.07. - 16.07.2011	grit senfter	<u>895</u>
yoga & meditation - leichtigkeit & freude spüren	06.08. - 13.08.2011	albert dennenwaldt	<u>895</u>
yoga - sich einlassen und sein lassen	13.08. - 20.08.2011	sonja vogt	<u>955</u>
luna yoga - herbstbeginn	24.09. - 01.10.2011	adelheid ohlig	<u>985</u>
yoga und genusswandern; loslassen & geniessen	22.10. - 29.10.2011	silvia grupp	<u>895</u>

leistung

- seminarprogramm • begrüßungstreffen
- 1/2 doppelzimmer im arkadenhaus
- halbpension (wahlweise vegetarisch)
- infopaket* preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.
- kurszeit: ca. 3-4 std. / tag

die seminarleiter können durch gleich qualifi-

zierte 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

- 1/2 DZ im haupthaus mit eigener du/wc ab
- EZ im arkadenhaus mit eigener du/wc ab
- EZ im haupthaus (grösser & mit fresken)
- grosses EZ im arkadenhaus im 2er/3er appartement, (gemeins. du/wc)
- kleines EZ im arkadenhaus im 2er/3er appartement, (gemeins. du/wc) je nach zimmerkategorie ab
- buchungspauschale / flug- oder bahnbuchung
- verlängerungswoche auf anfrage

euro

80

190

260

140

70

30 / 50



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



detailinfos zu den seminaren

mit yoga entspannen & geniessen

16.04.-23.04.11 | € 995

beginnen sie den tag mit einer morgenmeditation und einer anschliessenden belebenden und mobilisierenden hatha-yoga-praxis im inspirierenden ambiente der historischen medici-villa. nach dem anschliessenden frühstück geniessen sie ihre urlaubstage nach lust und laune in der wunderschönen, abwechslungsreichen toskana. eine wohltuende & entspannende yoga-praxis vor dem abendessen gibt ihnen die möglichkeit, den ereignisreichen oder auch entspannenden tag ausklingen zu lassen und zu sich selbst zu kommen. mit einer yoga-tiefenentspannung beenden wir unser tagesprogramm. geniessen sie mit allen sinnen diese entspannende und anregende yoga-urlaubswoche in der wunderschönen frühlinghaften toskana.

dirk & marion glogau, yogalehrende bdy/eyu und yvm, unterrichten

in der tradition krishnamacharia / desikachar und sind schüler von d. v. sridhar. sie leiten ein eigenes yoga-zentrum und unterrichten yoga in theorie und praxis, unter anderem auch in der yogalehrausbildung. dr. phil. dirk r. glogau ist autor zahlreicher yoga-fachartikel und chefredakteur der bdy-verbandszeitschrift „deutsches yoga-forum“.

yoga & meditation - kraft aus der stille schöpfen

07.05.-14.05.11 | € 955

"lächle deinem herzen zu, lausche der stimme deines herzens, folge der stimme deines herzens" die historische villa, die dort gegebene ruhe, die sanften hügel und deren farben schaffen den rahmen um in ihre kraft und ruhe zu kommen. meditation, yoga-mudras (finger-yoga) und das fließende sonnengebet

lassen dem körper die innere weichheit erfahren. in den abendstunden werden kraftvolle und regenerative yoga-haltungen, körper, geist und seele stärken. die tiefen und sanften atemübungen lassen leichtigkeit entstehen. eine tiefenentspannung, auch mit klangschalen rundet die übungsstunde ab. anschliessend geniessen sie die wunderbare toskanische küche bei italienischem flair.

inge baudrexel, yogalehrerin ska, in der iyengar u. pagua tradition, eigenes yoga-studio. leitet seit vielen jahren neue wege-kurse. ausbildung in traditioneller thai-massage u. zeitgenössischem tanz. laufend in fortbildung in psychologie und bei spirituellen lehrern.

ashtanga vinyasa yoga

18.06.-25.06.11 | € 895

wenn atmung und bewegung miteinander verschmelzen entsteht vinyasa, die basis dieser faszinierenden hatha yogatradition. begleitet von einer spezifischen atemtechnik, inneren muskelschlüssen und der ausrichtung des blicks formt sich eine meditation in bewegung. ashtanga yoga ist zudem eine umfassende körperarbeit und fördert flexibilität, kraft, stabilität, fitness, konzentration, beruhigt den geist und öffnet das herz. die abfolge ist festgelegt, während die einzelnen körperübungen individuell adaptiert werden. traditionell wird im mysore stil geübt. hierbei praktizieren sie im eigenem atemrhythmus, angepasst an ihren individuellen fortschritt und aktuelles befinden und erlernen bzw. vertiefen ihre eigenständige yoga-praxis.

karin marlene schmid, ashtanga yogalehrerin (ayw), bodyworkerin (u.a. thai yoga massage, hawaiianische energiemassage), unterrichtet ashtanga vinyasa yoga im eigenen yoga studio in fürth.

meridian-yoga & yoga-walk

09.07.-16.07.11 | € 895

in dieser woche beginnen sie den tag mit einem belebenden yoga-walk inmitten der ursprünglichen toskanischen natur. diese meditative walkingtechnik vereint sanfte kundalini-yogaübungen, achtsames, schweigendes gehen



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



und meditation. nicht die leistung sondern die achtsamkeit steht hierbei im vordergrund. der weg zur eigenen mitte tut sich auf...

mit 6 einfachen meridian-yoga-übungen lassen sie später am tag die lebensenergie wieder frei fließen und

bringen körper und geist mit atem-übungen (pranayama) in einklang. im fluss des übens kommt die seele zur ruhe, friedliche leichtigkeit bahnt sich den weg und achtsamkeit wird zur gewohnheit.

giti senfter, entspannungstrainerin, heilpraktikerin, langjährige qi-gong- und yogapraxis, leitet seit vielen jahren kurse, seminare und workshops zum thema entspannung, innere balance und stärkung des individuellen kraftpotentials.

yoga & meditation - leichtigkeit & freude spüren

06.08. -13.08.11 | € 985

wir können die realität berühren, das leben und all seine wunder, ohne dass wir dafür denken müssen. den warmen wind auf der haut spüren, das wiegen der gräser und der bunten blüten beobachten, grillen und vögeln lauschen und den zarten, wohligen sommerwind einatmen – all dies bewusst und in ruhe wahrzunehmen, bedeutet bei sich anzukommen im hier und jetzt. die wunderschönen villa palagione, in der toskana, ist der ideale platz, um zur ruhe zu kommen. durch asanas wird unser körper bewegt und mit der verbindung von pranayama, atem-techniken in die ruhe geführt. diese ausgewogenen übungen bereiten die meditation vor,

unser denken verstummt und freude bricht auf.

lasst uns nicht auf ein wunder in der zukunft warten – sondern es hier berühren.

albert dennenwaldt, ärztlich geprüfter yogalehrer bdy/eyu, schüler von r. sriram in der tradition von krishnamacharya, 30-jährige meditationserfahrung, leiter des forums für business yoga in münchen. beim yogaunterricht berührt er durch freude die herten der menschen.

yoga - sich einlassen & sein lassen

13.08. -20.08.11 | € 955

„die vergangenheit ist eine geschichte. die zukunft ein geheimnis. jeder bewusste augenblick ist ein geschenk.“ dieses seminar ist eine einladung alle ebener ihres seins zu genießen. etwas abstand zum alltag ist oftmals eine hilfreiche voraussetzung um wieder in verbindung mit sich selbst zu treten. lassen sie sich auf entspannung ein und erleben dabei nicht nur ein "abschalten" sondern ein geschehenlassen und ein annehmen der anderen - im alltag oft vernachlässigten - seite ihres wesens. durch spürsame achtsamkeit lernen sie, wieder mehr auf ihre innere stimme zu hören und lösen sich von abhängigkeiten und kleinmut. fließende yogaübungen eingebettet in den atem, tönen von silben und mantrern sowie meditation werden sie dabei unterstützen.

sanja vogt, yogalehrerin bdy/eyu. yogaunterricht seit 1996 in der tradition von t.k.v. desikachar, viniyoga. dabei steht der atem und die individuellen bedingungen des einzelnen im mittelpunkt. heilpraktikerin, praxis für körpertherapie in münchen mit schwerpunkt cranosakral-therapie und yogatherapie.

luna yoga - herbstbeginn

24.09. -01.10.11 | € 985

die tag-und-nacht-gleiche des herbstes eignet sich wunderbar zum innehalten: mit harmonisierenden übungen aus dem luna yoga und vertiefenden meditationen kommen sie sich selbst näher. im eigenen rhythmus ausgeführt erquickern und erfrischen die bewegungsfolgen und haltungen des luna yoga. die ausgewogene schönheit der toskanischen landschaft beruhigt und besänftigt. in der alten medici villa palagione wird die italienische lebensart gepflegt und nahegebracht, so kann man nach wunsch italienisch oder kochen lernen, an wanderungen oder ausflügen teilnehmen, ausreiten, malen, bildhauern und vieles mehr. körper, geist und seele werden angenehm auf den herbst vorbereitet und eingestimmt.

adelheid ohlig, übersetzerin, journalistin und yogalehrerin, lehrt das von ihr kreierte luna yoga seit 1983, nachdem sie neben yoga in indien heilsame körperkünste auf der ganzen welt gesammelt hatte. autorin von büchern und cds.



**furchtlosig-
keit &
sanftmut,
kraft &
gelassenheit
sind keine
gegensätze.
sie gehören
zusammen**



yoga & genusswandern: loslassen & geniessen

22.10. -29.10.11 | € 895

yoga und wandern in der toskana ist wohlühl-
urlaub für den körper und die seele! die umge-
bung der villa palagione ist geradezu ideal für
kleine exkursionen. wir beginnen früh am mor-
gen mit sanften, atembetonten yoga-
körperübungen und einer kleinen morgenme-
ditation. nach einem gesunden und reichhaltigen
frühstück starten wir dann zu kleineren
wanderungen rund um die villa. am späteren
nachmittag lassen wir den tag mit einer ent-
spannenden yoga und meditationseinheit aus-
klingen. zeit sich selbst zu spüren und zu erfah-
ren, um sich dem jetzt zu öffnen und einfach
nur glücklich zu sein. beim köstlichen abendessen
finden sie zeit und ruhe sich auszutau-
schen.

stella grupp, yogalehrerin bdy, yogateacher
khyf, lehrfähigkeit seit 2000, atembetonter, sanfter
übungsstil, fortbildung therapeutischer yoga
bei r. sriram und tibetische medizine bei tulku
lama lobsang.

