



Yoga & Urlaub

in der Villa Palagione

15.-22. August 2020 | Volterra-Toscana

Wer hat Lust, seinen Urlaub mit Yoga und netten aufgeschlossenen Menschen in der Toskana zu verbringen?

Die Reise führt uns an einen besonderen Ort in der Nähe von Volterra. Wir wohnen in einer alten Medici Villa, die vor über 30 Jahren von einem deutsch-italienischen Freundeskreis vor dem Zerfall gerettet wurde und heute als international bekanntes Kultur- und Kunstzentrum bekannt und gefragt ist. Villa Palagione liegt inmitten der toskanischen Kulturlandschaft und ist etwa sieben Kilometer östlich von Volterra gelegen. Wir finden hier Ruhe, Konzentration, eine kulturelle Atmosphäre und gleichzeitig eine Anbindung an die Region. Neben den Yogastunden können u.a. zwei freie Nachmittage für Besichtigungen, Ausflüge und Exkursionen oder eine Fahrt ans Meer, Wanderungen genutzt werden.

Anreise

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Vielleicht ergeben sich Fahrgemeinschaften. Ebenso gut eignet sich die Bahn über Florenz oder ein Flug nach Pisa | Florenz. Auf der [Homepage](#) sind alle Anreise-Informationen hinterlegt.

Unterkunft

Für uns sind Einzel- Doppel- und Dreibettzimmer reserviert, z.B. in den Arkaden s. Bild. Verfügbar auch Appartements für jeweils 2-3 Personen mit Küche. Eure Partner, Freunde, Familienmitglieder sind herzlich willkommen auch wenn sie nicht am Yogaunterricht teilnehmen. [Zur Übersicht der Gästezimmer](#)



Preise für die Unterkunft

Es gibt Einzelzimmer ab €63, Doppelzimmer ab €44 und Dreibettzimmer ab €36, jeweils pro Person und Nacht abhängig von der Zimmerkategorie.

Buchung der Zimmer

Die Zimmer bitte über das Büro in München buchen. Sabine Stadtfeldt ist unsere Ansprechpartnerin. Sie kennt sich in jeder Hinsicht aus und gibt gern Auskunft, wie und wo es sich am besten wohnen lässt.

Adresse Villa Palagione Büro, c/o Marklandstr.17, 81549

München. **Telefon 089/61209751**, Telefax 089/74427928, info@villa-palagione.org.

Das deutsche Büro ist **Mo** 9 - 13 Uhr und 14.30 - 18 Uhr, **Di, Mi, Do** 9 - 13 Uhr besetzt, ansonsten reicht eine Nachricht auf den Anrufbeantworter und sie ruft zurück.

Verpflegung

Ihr könnt zwischen Zimmern mit Frühstück, Halbpension oder ganz ohne Verpflegung wählen. Es gibt das kleine italienische Frühstück an der Bar oder ein schönes Frühstücksbuffet, was nach der Yogasession am Morgen gut tut. Für den Mittag sind kleine Gerichte mit Pasta, Salat oder Tomaten & Mozzarella in der Auswahl. Für den Anreisetag würde ich uns gern für das Abendbuffet anmelden um den ersten Abend gemeinsam mit der Gruppe zu verbringen.



Preise

Das Frühstück vom Büffet ist für €12 zu haben, Abendessen mit 3-Gängemenü zu €24 und der Mittagsimbiss €3,50-8,00 je nachdem was die Küche anbietet.

der Yoga-Unterricht

7 Einheiten am Morgen 7.30-9.00h | Sonntag-Samstag | mit einer Yogapraxis zu je 90 Minuten | asana, vinyasa, mantra, pranayama

4 Einheiten am Abend 16:00 -18:00h | Sonntag - Freitag | Yogapraxis zu 120 min. | Theorie & Praxis asana, pranayama, Yoga-Nidra Meditation.

Preise

Frühbucher bis 31.03.2020 und alle Yoga-Abonnenten zahlen €190,— , regulär kostet der gesamte Yogablock €220,—. Yogamatten, Decken, Sitzkissen stehen zur Verfügung, eigenes Equipment kann mitgebracht werden oder vom Yogazentrum ausgeliehen werden (bessere Qualität als in der Villa).

Ihr dürft mir gern Fragen stellen, schriftlich oder telefonisch, wie ihr wollt, ich beantworte sie gern.

Die Buchung für den Yogaunterricht in bella Italia bitte direkt bei mir vornehmen. Ihr bekommt ein Anmeldeformular mit den Details.

Elke Sperling | Altstadt 28 | 84028 Landshut | T. 0871-9749 7990 | M. 0157-7158 4707

Email: hallo@yogazentrum-landshut.de | <http://www.yogazentrum-landshut.de>