

Auf in die Maremma zu Bewegung und Entspannung

Sa, 16. bis Sa, 23. Mai 2015



Bewegen, atmen, erholen - in einer grossartigen Landschaft. Der wilde Westen der Toscana ist reich an Flora und Fauna, wartet auf mit wunderbaren Naturstränden. Mittelalterliche Dörfer wollen entdeckt werden.

Wir machen Ferien auf einem grossen Weingut und wohnen in einem charmanten Haus nahe Massa Marittima. Im lauschigen Garten zelebrieren wir die Leichtigkeit des Seins, das Schwimmbad lädt zum erfrischenden Bade.



In der Stille des Morgens praktizieren wir Yoga unter freiem Himmel. Nach dem reichhaltigen Frühstück begeben wir uns zu Fuss auf Entdeckungstour, u.a. zum Naturpark



Uccellina mit seiner vielfältigen Ursprünglichkeit. Zum Programm gehört auch ein Tag auf dem Rad. Beim Besuch einer nahen Stadt schlendern wir durch den Markt und schauen dem bunten Treiben auf der Piazza zu. Wir finden die Balance zwischen Aktivität und Entspannung, geniessen die Abendstimmung und runden den Tag ab mit toskanischen Köstlichkeiten, meistens auf dem Landgut selbst.

Das Ferienpaket umfasst Hin- und Rückfahrt im Kleinbus, 7 Übernachtungen im Doppelzimmer, reichhaltiges Frühstück, Kurse, Bikes, alle Fahrten vor Ort.

Kosten: Fr. 1'690.- im Doppelzimmer, Einzelzimmer plus Fr. 180.-. Wiederholende profitieren von einer Ermässigung von Fr. 100.-. Wir reisen in einer kleinen Gruppe. Für eine frühzeitige Anmeldung bin ich dankbar.



Freuen Sie sich auf Sternstunden. Herzlich willkommen!
Rita Duss, dipl. Yogalehrerin YS, dipl. Wellness Trainerin
Oberseeburghöhe 8, 6006 Luzern, Tel. 041 420 39 66
info@yogabalance.ch, www.yogabalance.ch