



### Toskanische Kulturlandschaft

Das weiche und warme Licht der südlichen Sonne projiziert eine sich ständig verändernde Kulisse: Sanfte Täler und Hügel sind mit Zypressenalleen geschmückt, Olivenhaine und Weinberge charakterisieren die traditionelle Landwirtschaft, steile Berge sind mit mittelalterlichen Burgen und romantischen Städtchen gekrönt. Kulturhistorisch bedeutsame Städte wie Siena, Florenz, Lucca, Pisa, Volterra und San Gimignano liegen in einem Umkreis von 80 km und sind bequem mit dem Auto zu erreichen. Diese einmalige Kulturlandschaft mit ihren Kostbarkeiten und Schönheiten stimuliert die Sinne. Hier scheint alles besonders zu sein.

Das Meer mit Sand- und Felsstränden ist ca. 45 km von Volterra entfernt. Zusätzlich bietet die Villa Palagione ein Schwimmbad, das von April bis Oktober zur Verfügung steht.



### Yoga in der Toskana

Anreise: Samstag, 21. April 2012

Abreise: Samstag, 28. April 2012

Yoga-Unterricht 20 Stunden/Woche  
Wandern und Ausflüge (kleiner  
Unkostenbeitrag für Transfer)

Reisepreis / DZ, HP, Yoga: ab 790 €

EZ-Zuschlag ( je nach Kategorie ab 90 €/Woche)

Eigenanreise (Auto, Zug, Flug)

**Info und Anmeldung unter**  
**[info@koerperundgeist.de](mailto:info@koerperundgeist.de)**

# YOGA

## IN DER TOSKANA



### 🌻 VILLA PALAGIONE 🌻

Villa Palagione und ihr Hausberg befinden sich ca. 7 Kilometer östlich vor den Toren der Stadt Volterra. Schon von weitem sichtbar ragt der Berg Monte Voltraio aus der malerischen Landschaft hervor. Die perfekte Umgebung für eine erholsame Yogawoche!



# Yoga - Erholung und Kultur

## Yoga inmitten der Toskana

Die ausgewogene Schönheit der toskanischen Landschaft beruhigt und besänftigt. Die Villa Palagione ist ein über 400 Jahre alter Landsitz aus der Medici-Dynastie. In langjähriger Arbeit wurden die Gebäude mit viel Liebe zum Detail restauriert.

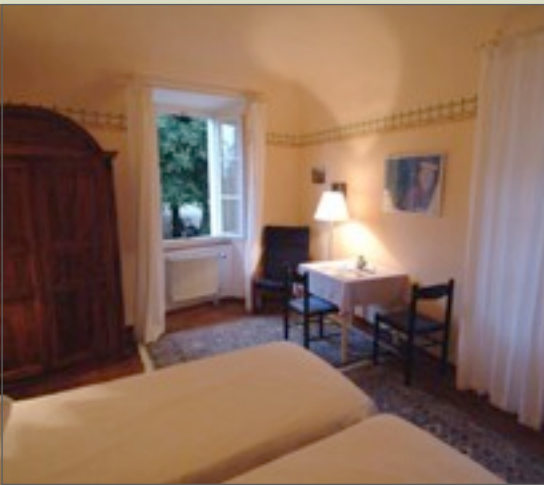
Yoga in der Toskana ist Wohlfühlurlaub für Körper und Geist! In dieser wunderschönen Umgebung werden wir eine Woche mit Yoga, Wandern und Kultur verbringen. Im Arkadenhaus oder auf der Terrasse treffen wir uns zweimal täglich zum Hatha-Yoga. Die alten Gewölbe mit Terracottaböden sowie die wunderschöne Terrasse bieten einen traumhaften Blick und die perfekte Umgebung für erholsame Yogastunden.

Die Umgebung der Villa Palagione ist außerdem geradezu ideal für kleine Exkursionen. Nach einem gesunden und reichhaltigen Frühstück starten wir zu kleineren Wanderungen in der Umgebung der Villa. Beim köstlichen Abendessen treffen wir uns dann wieder, um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen.

Erholung finden alle Teilnehmer nicht nur beim Yoga und Wandern, sondern auch am Pool, der von April bis Oktober zum Schwimmen einlädt.

Die Kulturstädte Volterra, Florenz und Siena sind mit dem Auto schnell für Ausflüge zu erreichen.

Es gibt auch die Möglichkeit an den laufenden Programmen der Villa Palagione wie Malen, Kochen oder Italienisch teilzunehmen.



## Unterbringung

*Das Haus hat Platz für 50 Gäste. Die Doppelzimmer, Einzelzimmer oder Apartments sind mit WC/Dusche/Heizung ausgestattet.*

*Die hauseigene toskanische Küche ist auf die Jahreszeit abgestimmt und bietet nach Wunsch Frühstücksbuffet, Mittagessen und Abendmenü mit regionalen Spezialitäten.*



## Anreise

Der kürzeste Weg aus Richtung München mit dem Auto führt über den Brennerpass:

Brennerpass - Modena - Bologna - Firenze  
Ausfahrt Firenze - Imprunata  
Schnellstraße Richtung Siena  
Ausfahrt Colle Val d'Elsa  
rechts Richtung Volterra  
rechts Richtung Gambassi/Castelfiorentino  
links Richtung Pignano > Villa Palagione  
Gerne organisieren wir Fahrgemeinschaften.

Anreise mit dem Flugzeug/Zug nach Florenz oder Pisa, dann mit dem Bus weiter nach Volterra; von dort gibt es einen kostenlosen Shuttle-Service.

**LOCALITÀ PALAGIONE**  
**ITALIEN - 56048 VOLTERRA (PISA)**  
**TELEFON 0039-0588 39014**

**WWW.KOERPERUNDGEIST.DE**