



## Yogareise in die Toskana ans Meer

### Erholungsurlaub für Dich!

Zweimal im Jahr entführt Annette Bach, passionierte Yoga- und Ayurvedalehrerin, an wundervolle Kraftorte mit besonderem Flair. Hier kannst Du Deine Akkus aufladen, neue Eindrücke gewinnen, etwas für Dich selbst tun und einfach mal die Seele baumeln lassen.



Annette Bach und Alexandra Hachmann von Bella Casa Travel verbindet eine lange Freundschaft und die gemeinsame Liebe zu Italien. Was liegt da näher, als eine gemeinsame Yoga-Reise nach Italien zu organisieren? Also haben sie sich gemeinsam auf den Weg nach Italien gemacht um einem wunderbaren Ort zu finden. Ein schönes Haus mit viel Platz und Wohlfühlatmosphäre, Panoramaausblick in die malerische Landschaft und ein Pool zum Relaxen. Ein Kleinod eben! ☺



Annette Bach



Alexandra Hachmann



Und sie haben ihr „Yoga Zuhause“ für diese Woche gefunden! Die Villa Leccino liegt auf einem Hügel im Herzen des Landes der Etrusker, wenige Kilometer entfernt von berühmten Ortschaften wie Bolgheri, Castagneto Carducci, Volterra, San Gimignano sowie den hier wunderschönen Küstenabschnitten mit kilometerlangen Stränden.





Der besondere Zauber an Annettes einmaligen Yogareisen ist ihre einladende nette Art, ihre positive Ausstrahlung, ihr unsagbares Wissen, dass sie gerne teilt und ihr Humor. Das macht sie zu einem ganz besonderen Menschen.

Es erwartet Euch eine überaus köstliche ayurvedische Küche, die jeden Tag frisch von Annette und ihrem Team liebevoll zubereitet wird.





Die pure Freude an täglicher Bewegung wirkt ansteckend!



**Einsteiger wie Fortgeschrittene** sind herzlich willkommen!

**Yoga+ Ayurveda** basiert auf ganzheitlichem Denken und berührt jeden Aspekt des Lebens.

Wir alle sehnen uns nach dem unbeschwerten leichten Gang durchs Leben, nach dem **Gefühl von Offenheit und Weite im Inneren**. Der Ursprung dessen liegt zuallererst in der eignen Wertschätzung, sorgsam und behutsam mit sich umzugehen.

**Innere Achtsamkeit** und Körperarbeit sind dabei der Schlüssel zur Harmonie, verschmolzen mit der Bewegung ist sie dynamisch, fließend und nährend zugleich. Sie bringt Dich zurück zu Deiner Mitte, schenkt Dir Ruhe, Geborgenheit und Kraft.

Die Körperarbeit lebt durch die eigene Experimentierfreude und die **Zeit sich selbst zu erfahren und zu erleben**. In Kombination mit präziser Bewegungskoordination, inspirierenden Bildern und Bewegungsideen kommst Du Dir selbst ein wenig näher und kannst dadurch an neue Energien anknüpfen.



Gönn Dir die Chance, etwas für Dich selbst zu tun, neue Eindrücke zu gewinnen und Deine Sinne zu öffnen



#### **Das erwartet Dich:**

- \*Moderner, breitgefächerter Yogaunterricht der jedes Level integriert, immer wieder anders und inspirierend.
- \*Kostbare Achtsamkeits- Körper und Atemübungen
- \*Tägliche geführte Meditationen
- \*Wunderschöne gemeinsame Abende am langen Tisch bei Kerzenschein mit milden mediterranen Temperaturen
- \*Den ein oder anderen netten gemeinsamen Ausflug (immer mit der Option Keiner muss...Jeder kann) an einen schönen mittelalterlichen Ort, oder ans Meer
- \*Momente wo Du Dich zurückziehen und relaxen kannst
- \*Traumhafte Sonnenuntergänge und einfach eine schöne Zeit für Dich!
- \*Mit viel Herz und großem Fachwissen holt Annette Bach Dich da ab wo Du stehst  
Sie kombiniert in ihren Übungen Sport, Yoga und Ayurveda als wäre es eins, da es sich wunderbar und einzigartig zusammenfügt und genau deswegen nachhaltig und effektiv wirkt
- \*Natürlich kommt auch in dieser Woche das Meer nicht zu kurz
- \*Wunderschöne Strände erwarten Dich in 15 Minuten Fahrtzeit
- \*Wer etwas Kultur schnuppern möchte, befindet sich hier ebenfalls in guter Nachbarschaft. Pisa, Volterra, San Gimignano liegen in erreichbarer Nähe



\*Auch Livorno, schöne authentische Hafenstadt mit Charme und Wasserkanälen wie in Venedig ist ebenfalls nur einen Katzensprung entfernt

\* Das schöne Bolgheri, bekannt in aller Welt für Weinanbau lädt zum Verweilen ein

### **Unterbringung**

Du wohnst in einer luxuriösen Landhausvilla im DZ mit Bad ensuite

### **Datum:**

16.06. – 23.06.2018

### **Preis:**

#### **pro Person**

1.150 € im Doppelzimmer

Einzelzimmer auf Anfrage

### **Wir wohnen:**

#### Villa Leccino

7x Übernachtungen im Doppelzimmer

5x 2tägl. Yogaeinheiten beinhaltet tägl. Meditation, Pranayama (Atemübungen), Praxis

6x Ayurvedisches Frühstück ab 10 Uhr

5x Ayurvedisches Abendessen mit mehreren Gängen

### **Extras:**

\*eigene Anreise ob mit Auto, Zug oder per Flugzeug, buchen wir gerne auf Anfrage dazu

\*2 Abendessen in nettem Restaurant, zahlt jeder selbst

\*Gemeinschaftskasse: € 35p.P. für die Woche für Wasser, Süßes und Wein, etc.

\*Reiserücktrittsversicherung buchen wir gerne dazu

\*Massagen können extra vor Ort gebucht werden bei einer erfahrenen Therapeutin:

Ayurvedische Massage / Craniosacral / Ölmassagen Kinetische Massage 80 Euro pro Massage

\*Mietwagen buchen wir gerne auf Anfrage dazu

### **Beratung und Anmeldung:**

Claudia Schiessl

### **Aurelia Tours**

#### **travel - events - incentives**

Bonner Strasse 484 - 486

D-50968 Koeln

Tel. +49 - 221 – 460 045 19

Mobil: +49 - 177 792 82 60

info@aureliatours.de

www.aureliatours.de