

Das „IL Cerreto“



ist ein Biobauernhof (Boagriturismo), den Paola und Carlo Boni Brivio mit viel Herz und Engagement betreiben. Es ist eine Oase des Friedens, umrahmt von toskanischen Hügeln, Zypressen und dem Fluss Cecina. Das

Cerreto liegt in der Provinz Pisa, westlich von Volterra und ist umgeben von 250 Hektar Land.

Im Garten befindet sich das Bio-Schwimmbad (100 m²) des Landgutes mit Liegewiese. Die zentrale Badezone ist von Wasserpflanzen umringt, die reinigen und filtern das Wasser, das langsam in eine mit Schilf bedeckten Regenerationssee hinabfließt.



Der großzügige Seminarraum befindet sich in dem neu erbauten Seminargebäude.



In der Nähe lädt Volterra zu einem Stadtbesuch ein, aber auch Siena, Pisa, San Gimignano und das Meer liegen in Reichweite.

Das „IL Cerreto“ ist gut mit dem Auto und der Bahn zu erreichen.

Ein genauer Anreiseplan mit Teilnehmerliste wird vor dem Seminar noch zugeschickt, um Fahrgemeinschaften zu bilden.

Seminarleitung:



Willi Kiechle, Jahrgang 66, seit 1992 eigene Kurse in München, Indienaufenthalt 1996, 1997-2000 Fortbildung in Gestalttherapie; intensive Beschäftigung mit Selbsterfahrung und Meditation.

Kristina Weiss, Jahrgang 1985, eigene Yoga-Praxis seit über 15 Jahren, Kurse in München seit 2011. Leiterin des yoga-zentrum-schwabing.de



(evtl. auch **Barbara Weiss**, Jahrgang 57, Yoga Praxis seit über 30 Jahren, langjährige Unterrichts- und Yoga-Ausbildungs-tätigkeit, lebt im Allgäu, Mutter von 3 Kindern.)

Weitere Info und Rückfragen unter

Willi Kiechle
Ridlerstr. 29F
80339 München
Mobil: 0179-1388875
info@mitsein.de

www.MitSein.de

Bankverbindung:

Willi Kiechle, Raiffeisenbank im Allgäuer Land
IBAN: DE9733692640004326873

YOGA

in der Toskana



08.-15.06.2019

Yogawoche in der Toskana

*„Tritt einen Schritt zurück aus dem
Getriebe des Lebens,
und ein jedes Ding -
sei's auch gering
-erschließt sein
Wesen dann dem Blick der Liebe.“
(Rita Reiners)*

Das Seminar verbindet eine intensive Yogawoche mit Entspannung und Urlaub in einer bezaubernden Landschaft in einem Seminarhaus mit ganz besonderer Atmosphäre.

Die Tage beginnen mit Stille, Atem und wohltuender Asanapraxis. Daraufhin erwartet uns ein leckerer Brunch auf der großen Sonnenterrasse.



Die Nachmittage sind frei zum Ausspannen, Baden, Spazieren, für Ausflüge etc.

Den Ausflugs- oder Ruhetag kann man z.B.

entweder am Pool, am Meer oder in einem schmucken toskanischen Städtchen genießen.

Abends runden wir den Tag mit Yoga, Abendessen und anregenden Gesprächen unter dem toskanischen Nachthimmel ab.

Wir werden versorgt von der exzellenten Küche, die viel von den selbsterzeugten Bio-Produkten verwendet.

Für die Unterkunft stehen Doppel-, Einzelzimmer und Appartements zur Verfügung.
Mehr Info: www.bioagriturismoilcerreto.it

Leistung & Kosten

- über 30 Stunden Yogapraxis unter erfahrener Anleitung
- vegetarische Vollverpflegung und Unterbringung in ehemaligem toskanischem Kloster
- **Seminargebühr/Woche: 392,- €** (ermäßigt 336,-€)
Ü/VP/Woche: ab 539,- bis 693,-€ (je nach Zimmerbelegung)



Yoga-Hilfsmittel (Matte, Gurt, 2 Klötze, Bolster, Schulterstandplatten, Decke) müssen selbst mitgebracht werden oder können in beschränktem Umfang gemietet werden.

Anmeldung und Rücktritt

Die Anmeldung erfolgt per Email-Formular oder Email oder Anmeldezettel an Willi Kiechle mit anschließender Bezahlung der Kursgebühr und einer Anzahlung von 150 Euro ans Il Cerreto. Wir empfehlen frühzeitige Anmeldung, da die Zimmerwünsche nach der Reihe berücksichtigt werden.

Bei Rücktritt werden 50,- €, ab 4 Wo vorher 50% der Seminarkosten als Ausfallgebühr erhoben, es sei denn ein Ersatzteilnehmer wird gestellt/gefunden. Zimmerauswahl und Buchung über Willi Kiechle bzw. www.mitsein.de

Seminarablauf:

Samstag (Anreisetag):

15.00 – 17.00 Uhr Anreise, Zimmerverteilung
~18.00 – 19.00 Uhr Asana üben zum Ankommen
19.15 Uhr Abendessen

Sonntag, Montag, Mi (Di), Donnerstag, Freitag:

7.15-8.15 Uhr Meditation, Pranayama (wer mag)
8.30-11.00 Uhr Asana üben
11.00 Uhr Brunch
ab 12.00 Uhr Zeit zum Entspannen, Wandern, Baden, Ausflüge
ab ~17.00 Uhr je nach Tagesplanung und Wunsch 1 ½ - 2h Asana üben, mit Meditation
~19.30 Uhr Abendessen

Dienstag (oder Mi): Ausflugs- oder Ruhetag:

7.15-8.45 Uhr Meditation, Pranayama, Asana (wer mag)
9.00 Uhr Brunch
20.00 Uhr Ausflug oder Ruhe
Abendessen

Samstag (Abreisetag):

6.45-7.45 Uhr Meditation, Pranayama (wer mag)
8.00-9.30 Uhr Asana üben
9.30-10.00 Uhr Zimmer räumen
10.00 Uhr Brunch
Abreise



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das
Yoga-Wochenseminar in der Toskana
vom 08. - 15.06. 2019 an.

.....
Vorname, Name

.....
Straße, Hausnummer

.....
Postleitzahl, Wohnort

.....
Telefon Mobiltelefon

.....
E-Mail Geburtsdatum

Mein Teilnahmebeitrag beträgt (bitte ankreuzen)

€ 392,- € 336,- (ermäßigt)

Ich zahle jetzt bar.

Ich habe den Betrag auf das Konto überwiesen.

Bitte Zimmerwunsch in der Liste ankreuzen!

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme an diesem Yoga-Seminar auf eigene Verantwortung stattfindet. Die Ausflüge und Freizeitaktivitäten sind gänzlich auf eigene Gefahr und nicht Teil des Seminars. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Zimmer im IL Cerreto

Tagespauschale pro Person und Tag inkl. Vollpension,
plus Pausengetränke (Kaffee, Tee) und Obst, Übernach-
tung Bettwäsche und Handtücher:
Bitte Zimmerwunsch (X) und Alternativen (A) ankreuzen:

Herrenhaus		
<input type="checkbox"/>	Doppelzimmer mit Bad (4 Zimmer)	€ 90
<input type="checkbox"/>	Einzelzimmer mit Bad (2 Zimmer)	€ 99
Turmgebäude		
<input type="checkbox"/>	APARTMENT 1 (2 Doppelzimmer, 1 Bad) Als Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad Als Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad (als EZ 90 €)	€ 79 € 79
<input type="checkbox"/>	APARTMENT 2 (1 Einzelzimmer, 2 Doppelzimmer, 1 Bad) Als Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad Als Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad Als Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad	€ 90 € 79 € 79
<input type="checkbox"/>	APARTMENT 3 (Erdegeschoss: 1 Doppelzimmer mit Bad Erster Stock: 2 Doppelzimmer, 1 Bad Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad (EG) Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad (1.OG) Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad (1.OG)	€ 79 € 79 € 79
<input type="checkbox"/>	APARTMENT 5 (1 Dreifachzimmer, 1 Bad) (Als DZ € 84)	€ 77
<input type="checkbox"/>	APARTMENT TORRE (Erster Stock: 1 Zimmer, Französisch Bett und 1 Bad Dachboden: 1 Einzelzimmer mit Bad)	€ 90 € 99

Beachte: Die angegebenen Zimmerpreise sind pro Person bei angegebener Belegungsanzahl. Wird z.B. ein DZ oder EZ belegt, fällt dafür eine höhere Tagespauschale an.

Beim Yoga immer einen kühlen Kopf



und die Balance bewahren.



An
Willi Kiechle
Ridlerstr. 29 F
80339 München