

# EINATMEN. AUSATMEN. ENTSPANNEN

## Willkommen in Deiner Auszeit!



**Samstag, 30. Juni bis Freitag, 6. Juli 2018**  
in der Locanda Casanuova bei Florenz

Fernab vom Trubel liegt die **Locanda Casanuova**– und dennoch zentral zwischen den kunsthistorisch bedeutenden Stätten der Toskana: Florenz (25 km), Arezzo (40 km) und Siena (60 km). Der nächstgelegene Ort ist Figline Valdarno, eine lebendige Kleinstadt mit netten Cafés, einem attraktiven Wochenmarkt und mittelalterlichen Sehenswürdigkeiten. Der ehemalige Gutshof Casanuova ist ein günstiger Ausgangspunkt für Wanderungen, Motorrad- und Radtouren. Stilvoll und individuell ist jedes **Zimmer** eingerichtet. Alte toskanische Möbel, Leuchter, Schalen und schöne Stoffe haben in der Locanda den richtigen Platz gefunden. Die Zimmer haben keinen Fernseher und kein Telefon, dafür reizvolle Ausblicke in die Landschaft.



Jeden Abend wird **das Menü** auf eine kleine Schiefertafel geschrieben – für viele Gäste der schönste Moment des Tages. Auf der großen Marmorplatte in der Küche wird mit viel Hingabe und Respekt vor



den natürlichen Produkten gewogen und geknetet, geschnippelt und gefüllt, geformt und gewendet. Täglich gibt es ein viergängiges Menü, im Wechsel vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch. Die besten Zutaten kommen aus dem eigenen, 2.500 Quadratmeter großen Nutzgarten der Casanuova. Der landwirtschaftliche Betrieb umfasst rund 8 ha Wald und 15 ha Nutzfläche, darunter sind 3 ha für den **Weinbau** und 5 ha für den Anbau von **Oliven**.



Der **Schwimmteich** ist die Oase schlechthin, für frühe Schwimmer und späte Sonnenanbeter ein traumhaftes Plätzchen mitten in der Natur. Herrlich ruhig und idyllisch in einem schattigen Hain nur 200 Meter vom Haus entfernt gelegen.

## Yoga



Wer möchte, darf morgens um 7.00 Uhr mit einer 30minütigen Meditation (mal schweigend, mal geführt) beginnen, um 7.30 Uhr erleben wir dann gemeinsam eine 90minütige kräftigende, energiereiche Yogaklasse. Am Nachmittag folgt um 17 Uhr eine ruhigere zweistündige Klasse. Die Stunden werden geprägt sein von Elementen aus dem Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin

Yoga, Yoga Nidra und von jedem Teilnehmer mit seiner eigenen Individualität. Unsere Stunden sind für Anfänger wie auch Yogaerfahrene geeignet. An einem Nachmittag werden wir die zweite Yogaeinheit entfallen lassen, um den Tag für einen längeren Ausflug, z.B. nach Florenz, Arezzo oder Pisa, zu nutzen. █



## Programm: Kochkurs, Hofführung mit Weinverkostung, Sprachkurs, Massagen, Ausflüge



Wer Lust und Laune hat, kann an einer Hofführung teilnehmen und anschließend die köstlichen Weine aus eigenem Anbau kennenlernen. Unter Anleitung kann man sich während eines Kochkurses in die Geheimnisse der toskanischen Küche einweihen lassen. Ulla Besançon hat vor einigen Jahren das sehr inspirierende Kochbuch „Cucina Casanuova“ verfasst, Thierry Besançon hat dieses mit äußerst ansprechenden Fotos illustriert. Ein wunderbares, appetitanregendes Werk. Auf Casanuova werden auch Italienischkurse auf Anfrage durchgeführt und es können Massagen gebucht werden.



## Anreise

Die **Anreise** erfolgt in Eigenregie. Eine Abholung ab dem Bahnhof Figline Valdarno ist möglich, ggf. auch ab Flughafen Florenz.

## Preise pro Person

Yoga im Leben: 5 Meditationseinheiten (morgens 30 min.), 9 Yogaeinheiten (morgens 90 min., nachmittags 120 min.) – am An- und Abreisetag findet kein Yoga statt; ebenso ist ein Abend yogafrei, um den Tag für einen längeren Ausflug zu nutzen = 370 €.

Casanuova: Unterkunft je nach Zimmerwahl, reichhaltiges Frühstück, 3 - 4 Gänge Abendessen. *pro Nacht...*

Doppelzimmer mit Bad	€ 79,00
Einzelzimmer mit Bad auf dem Flur	€ 82,00
Einzelzimmer mit Bad	€ 89,00
Suite(Zi. 14)/ Mansarda(Zi.15) belegt mit 2 Pers.	€ 89,00
Suite(Zi. 14)/ Mansarda(Zi.15) belegt mit 3 od. 4 Pers.	€ 79,00
Kinder (3 -6 J) im Zimmer der Eltern	€ 42,00
Kinder (7 - 12 J) im Zimmer der Eltern	€ 52,00

- Bei der Vergabe der Zimmer entscheidet das Eingangsdatum der Anmeldung -

**FRÜHBUCHERRABATT:** Bei Buchung bis 31. Oktober 2017 beträgt der Yogaanteil lediglich 299 €. Das Angebot findet ab 8 Anmeldungen bis 15. Dezember 2017 statt.

Info/ Buchung über [info@yoga-im-leben.de](mailto:info@yoga-im-leben.de) bzw. Anmeldeformular unter [www.yoga-im-leben.de/](http://www.yoga-im-leben.de/)