

# 14.- 21. Juli

## YOGA RETREAT 2019 in Italien

mit Alma& Thorsten

***"Gehe einmal im Jahr dorthin..."***



***"wo du noch niemals warst." – Dalai Lama***

Du liebst es, draußen zu sein und dich mit der Natur zu verbinden? Yoga und gutes Essen? Begleite uns auf eine Woche voller Yoga, Stille und Erholung in zauberhafter Natur mit sagenumwobenen Orten und Plätzen.

Schenke dir eine Woche Zeit, wieder Kraft und Ruhe zu tanken. Lass die Seele baumeln.

Das Ganze im wunderbaren italienischen Umbrien in der Nähe vom Lago Trasimeno, dem südlichsten Zipfel der Toskana. Die für Mittelitalien typische Landschaft ist geprägt von Olivenhainen, Zypressenalleen und Schafweiden. Versteckt im Wald finden sich naturbelassene kleine Stauseen zum Baden. Untergebracht bist du bei mediterraner-vegetarischer Verpflegung auf dem ehemaligen 150 Jahre alten Bauernhof "Casa Simoncelli" in Alleinlage. Umgeben von einem Olivenhain liegt das Anwesen in

dem Dorf Crocicchie, das aus einer Handvoll Häusern besteht. Ställe, Miste, Backofen und der Tabakturm lassen das frühere "Hofleben" noch gut erkennen.

Das Haus besteht aus vier Badezimmern, einem großen Aufenthaltsraum mit Küche und gemütlichem Kaminofen und einem großem lichtdurchfluteten Yogaraum. Bis auf drei Räume mit nur einem Bett enthalten alle übrigen sieben Zimmer zwei Einzelbetten. Viele Terrassen, Hängematten und die 70 qm große sonnengeschützte Yogaplattform laden dich, ein die pure Naturschönheit zu genießen.

## Ein Beispieltag

ab 8 Uhr kleiner Frühstückssnack

8.30- 10.30 Uhr Morgenmeditation und Yoga

11 Uhr Brunch

16.00- 17.30 Uhr Yoga- Special

18.30 Uhr Abendessen

20.0- 20.30 Uhr Abendmeditation/ Yoga Nidra/ Klangreise

\*Yoga- Special bedeutet unter Anderem: Klangyoga, Yin Yoga, Fasziennyoga usw.

**\*GANZ WICHTIG:**

1. Du musst kein Profi- Yogi sein, um an dem Retreat teilzunehmen. Selbst, wenn du noch nie Yoga praktiziert hast, bist du hier völlig richtig. Yoga ist kein Sport und Wettkampf, sondern pure Achtsamkeit mit dir selbst. Alles was du brauchst, bist du selbst. Übrigens, wenn du ein Musikinstrument spielst, bist du herzlich eingeladen es mitzubringen.

2. Um individuell auf deine Bedürfnisse eingehen zu können, findet das Retreat in einer kleinen Gruppe statt.

3. Unser Programm ist freiwillig:) Wenn du mal Lust auf einen Abendspaziergang allein im Mondschein hast, dann nichts wie los...

## Was wir uns wünschen

Eine Woche voller...

A benteuer Ausgleich Abenteuer Ausgleich Abenteuer Ausgleich

B arfuß auf frischer Erde als Baum am Baum stehen

C hillend in der Hängematte in angenehmer Mittagshitze im Schatten

D er duftenden uralten Olivenbäume

E inschlafen

F reiheit findend

G renzenlos sich Ausdehnen

H armonie& hauptsache happy

I talienisches Flair wohin das Auge reicht

J auchzendes Löwengähnen nach tiefer Entspannung

K aum angekommen, schon entspannt und kichernde Füße im Sonnengruß

L euchtende Augenblicke in Regenbogen- Farben

M ondscheinyoga und Musik in der Luft

N eugierig und gleichzeitig nichts tuend der Natur begegnen

O rdentlich Power am Ende

P flanzen beim Wachsen beobachten

Q uatsch mit Soße, nicht ganz, PASTA PASTA , fantastische italienische Küche

R undes Retreat mit rauschendem Atem

S EIN in Stille mit Sonnenschein und Schätze purer Schönheit am Wegesrand finden

T räumend, schwimmend das Seeufer anblinzeln

U nd

V oll

W onnigweitemwohlgefühl

ma X imalem Sommer

Y oga

Z auber

„Ich atme ein und kehre zurück zu der Insel, die in mir liegt.  
Wunderschöne Bäume stehen hier, reines Wasser fließt. Da sind Vögel im  
Sonnenschein und die Luft ist klar.

Ich atme aus und fühle mich geborgen.  
Wie wunderbar, zu meiner Insel zurückzukehren.“

(Thich Nath Hanh)



## Preise

Unterbringung im Doppelzimmer\*: Early bird(bis zum 31.10.19) 690€/ dann 750€

Unterbringung im Einzelzimmer\*: Early bird(bis zum 31.10.19) 740€/ dann 800€

\*inklusive Vollpension, Yoga, Meditationen, Handtücher, Bettwäsche, Internet

## Vertieft deinen Aufenthalt

\*Einzelcoaching:'Mein Leben und ich' mit Thorsten

\*Einzelcoaching:'Stimme& Präsenz' mit Thorsten

\*Einzelcoaching:'Yoga mit Alma' oder Thorsten

\*Einzelcoaching:'Mein Körper und ich in Bewegung' mit Alma

\* 60 Minuten/ 50 €

Anreise am 14.Juli 2019 ab 16 Uhr

(18.30 Uhr Abendessen, 20- 21 Uhr gemeinsames Ankommen, Yoga& Meditation)

Abreise am 21.Juli 2019 bis 11 Uhr

(7.30- 8.30 Uhr kurze Yogastunde und Abschlussrunde, 9 Uhr Brunch, Abreise zwischen 10-11 Uhr)

## Buchung unter

FON 0176 70962500

MAIL info@nativeyoga.de

Alma Gildenast/ Thorsten Brunow

nativeyoga

Eibergerstr.2

44879 Bochum

www.nativeyoga.de



## **AN/ABREISE (erfolgt selbstständig)**

### **ANREISE MIT DEM *AUTO***

Variante 1, aus dem Norden (Florenz): Die Autobahn Firenze-Roma (A1) bei der Ausfahrt Val di Chiana verlassen, in Richtung Perugia die Schnellstrasse (ss75) bis Passignano-Est fahren. Dann auf der Landstrasse 2 km in Richtung Perugia, bis es links nach Castel Rigone hochgeht. Vor Castel Rigone links abbiegen in Richtung Lisciano Niccone, nach dem Bezirksschild Lisciano Niccone erscheint bald das Ortsschild Crocicchie, langsam fahren und gleich nach dem Kilometerschild 7 die geteerte Strasse rechts hoch Richtung San Martino abbiegen. An den drei Häusern vorbei, sich rechts halten durch das Wäldchen und gleich rechts runter die Strada Privata zur Casa Simoncelli fahren.

Variante 2, aus dem Süden (Rom): Die Autobahn von Bologna bis Cesena, dann Super Strada (E45) Richtung Rom / Perugia, in Promano abfahren und die Landstrasse 416 nach Mercatale nehmen.

### **NAVIGATION**

Eingabe: Vocabolo Simoncelli 33, Lisciano Niccone

Geodaten: Breite: 43°14'24.39"N Länge: 12°10'44.71"E

Anreise via **Flugzeug** : Die nächsten Flughäfen sind Rom und Pisa(möglich auch Bologna). Bitte nicht amAbend am Flughafen ankommen und auch nicht am Morgen vom Flughafen abfliegen müssen, da dieBahnfahrzeit von ungefähr drei Stunden eingerechnet werden muss.

Weiterreise mit dem **Zug**:

Roma Fiumicino: nach Tiburtina, dort umsteigen Richtung Firenze , aus- und umsteigen in Terontola, dann weiter nach Passignano

Pisa : nach Firenze , dort umsteigen Richtung Roma, aus- und umsteigen in Terontola, dann weiter nach Passignano

IN TERONTOLA, besser noch in PASSIGNANO kannst du für ein Trinkgeld abgeholt werden

### **Adresse**

Casa Simoncelli

via San Martino 36

Crocicchie

06060 Liscianso Niccone(PG) - Italia

FON 0039/ 075/ 844467

*Das sind WIR:*

## **THORSTEN BRUNOW**



Yogalehrer (BYV)  
Spezialisiert: Nada Yoga, Klangmeditation, Faszienyoga  
systemischer Coach  
Schauspieler  
Regisseur

## **ALMA GILDENAST**



Yogalehrerin (BYV)  
Spezialisiert: Yin Yoga, Yoga rund um die Geburt, Yoga für Kinder  
Musiktheaterdarstellerin  
Theaterleiterin