

# Eine erholsame Yogareise in die Südtoskana



*Landgut Montefiora und  
yoga.raum  
jürgen stoll*

Eine Woche Yoga, Natur, Ausflüge und leckeres Essen vom 16.06. - 23.06.2012

# Yoga . Urlaub . Südtoskana .

Eine Woche Yoga, Natur, Ausflüge und leckeres Essen in der Südtoskana vom 16.06. - 23.06.2012. Der südliche Flair Italiens und die familiäre Atmosphäre des Landguts MONTEFIORA schaffen einen idealen Rahmen für Erholung und ein intensives Yogaerlebnis.

**Yogapraxis:** Wir beginnen den Tag mit Pranayama und Meditation; am späten Vormittag folgen 2 Stunden Yogapraxis. Klassischer Hatha-Yoga mit Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung und Meditation.

**Aktivitäten:** Nach dem Mittagessen steht der Tag zur freien Verfügung. Die Ruhe von MONTEFIORA genießen, sich im Pool erfrischen oder einfach die Seele baumeln lassen. Spaziergänge, Bergwanderungen (Monte Labbro), Besuch von Etruskerstädtchen. Das Meer, der Bolsener-See und die Thermen sind per Auto in max. 1 Stunde erreichbar.

**Unterbringung:** Im Doppel- oder Einzelzimmer mit Bad in einem der vier Gästehäuser im Park von MONTEFIORA. Hoch über dem Fioratal und umgeben von Oliven- und Eichenhainen. Mehr Informationen unter: [www.montefiora.de](http://www.montefiora.de)

**Preise:** EUR 790.- pro Person im DZ mit Vollpension, inkl. Yogaunterricht (EZ-Zuschlag EUR 175.- pro Person).

**Anreise:** MONTEFIORA liegt ca. 40 km östlich von Grosseto. Die Anreise ist selbst zu organisieren.

**Anmeldung:** Bis spätestens zum 31.03.2012. Mit einer Anzahlung von EUR 290.- pro Person ist die Anmeldung verbindlich. Die zur Verfügung stehenden Plätze werden nach der Reihenfolge des Zahlungseingangs vergeben.

**Nähere Informationen: y o g a . r a u m j ü r g e n s t o l l**  
**0177.4 25 80 31 [www.yogaraum.biz](http://www.yogaraum.biz)**

