



Yoga Retreat – Raum für Veränderung. In Sabina – Torri, Italien mit Danja Lutz 27. Mai – 3. Juni 2017

Einer der schönsten Plätze auf dieser Erde zum Yogieren und Entspannen. Das meint auch der einmalige Bildband „Retreats“ aus dem Taschen Verlag. Mitten in den idyllischen Sabiner Hügeln, eingebettet in sanft geschwungener Landschaft, umgeben von Olivenhainen und Obstbäumen. Ein magischer Ort mit spektakulärer Aussicht und noch spektakuläreren Sonnenuntergängen. Eine Oase der Ruhe unter mediterraner Sonne. **Stille, Natur, Genuss und Seelenbaumelei.**

Das Retreat ist für dich geeignet, egal ob du AnfängerIn oder fortgeschrittene(r) Yogi(ni) bist. Die Yogastunden sind so angelegt, dass sie dich dort abholen, wo du bist. In einer Gruppe von maximal 16 TeilnehmerInnen praktizieren wir Körper- und Atemübungen, Energietechniken, Meditation und Stille. Du bekommst die Möglichkeit für tiefgehendes Erkunden von Körper, Geist und Emotionen. Hier hast du die Zeit Erfahrungen sickern zu lassen, Zusammenhänge zu begreifen, in Prozesse einzutauchen und Transformation zuzulassen.

Durch das Zurück-Lassen deiner Alltagsroutine, das Eintauchen in ein komplett anderes Universum und viel Zeit in der Natur, bekommst du eine frische Perspektive auf das Leben und klare Bewusstheit für dich und deine Bedürfnisse. Vielleicht steht für dich der Urlaubsfaktor im Vordergrund, oder aber auch die Möglichkeit der Reflexion und Innenschau.

Und am Allerwichtigsten: Du beginnst dort wo du bist. Und das ist genug. Alle Yoga-Angebote sind optional. Wenn du lieber deine Ruhe möchtest, musst du dich nicht verpflichtet fühlen, an allen Stunden Teil zu nehmen.



DAS ANWESEN

Unsere Herberge ist ein liebevoll restauriertes Anwesen aus dem 17. Jhdt. Die Zimmer sind natürlich und mit Liebe zum Detail, in einer stimmigen Kombination von Alt und Neu eingerichtet. Jeder Raum ist einzigartig, die Möbel und verwendeten Materialien eine harmonische Ergänzung zu Haus und Natur. Es stehen Einzel-, Zwei- und Dreibettzimmer zur Verfügung, Badezimmer und Toiletten teilweise en suite, bei manchen auch gemeinsame Nutzung.

Das Anwesen bietet uns zwei Möglichkeiten zum Yogieren: Eine großartige Yogaplattform umgeben von wilder Natur und lebendiger Tierwelt. Da kann es schon mal vorkommen, dass die eine oder andere Eidechse auf Besuch kommt. Je nach Witterung werden wir auch den wunderschönen Indoor-Yogaraum nutzen.

Entspannung ist essentiell während dieser Woche. Verteilt auf dem großzügigen Gelände findet man eine Menge von zurück gezogenen Chill-Out-Ecken, um aufzutanken und die Seele baumeln zu lassen, um zu ruhen oder zu schreiben.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich direkt in In Sabina mit einer Massage oder anderen alternativen Körperbehandlung verwöhnen zu lassen.

VERPFLEGUNG

Für unser leibliches Wohl ist bestens gesorgt. Das Essen in In Sabina ist exzellent und stammt großteils aus dem eigenen Gemüsegarten bzw. von den umliegenden Bauern. Je nach Wetterlage werden wir das Mittagessen oder auch das

Abendessen auf der überdachten Terrasse, mit wunderschönem Ausblick über die Landschaft genießen. Es gibt drei vegetarische Mahlzeiten pro Tag. Auf Wunsch gerne auch vegan. Auch andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind für das fabulöse Küchenteam meist kein Problem. Bitte einfach im Vorfeld mitteilen.

UMGEBUNG

Städte in der näheren Nachbarschaft sind: Rom (45 min), Spoleto und Orvieto (eine Stunde), Siena und Assisi (2 Stunden). Nur 10 min entfernt liegt das wunderschöne mittelalterliche Dorf Casperia.

Der Flughafen von Rom ist ca. eine Stunde Autofahrt entfernt.

TYPISCHER TAGESABLAUF

(ungefähre Angaben mit Vorbehalt auf Änderungen)

07:00 Uhr	Meditation und Atmung
08:00 Uhr	Frühstück
10:00-12:00 Uhr	Yogapraxis
12:30 Uhr	Mittagessen
Am Nachmittag:	Zeit für dich
17-18:30/19:00 Uhr	Yogapraxis
19:00 Uhr	Abendessen

An einem Nachmittag entfällt die Yogapraxis, damit du Zeit hast zu regenerieren oder für Ausflüge in die malerische Umgebung. Dafür praktizieren wir an einem Abend zusätzlich Yoga-Nidra, eine Tiefenentspannungspraxis.



KOSTEN

Frühbucherpreis bis 31.10.16

Preis für 7 Nächte

im Zwei- oder Dreibettzimmer:

Euro 1.020,-

Preis für 7 Nächte im Einzelzimmer:

Euro 1.250,-

Normalpreis

Preis für 7 Nächte

im Zwei- oder Dreibettzimmer:

Euro 1.120,-

Preis für 7 Nächte im Einzelzimmer:

Euro 1.350,-

Im Preis inkludiert: Unterkunft, vegetarisches Frühstück, Mittag- und Abendessen, Yoga-Angebot.

Nicht inkludiert: Flüge oder sonstige Anreisekosten, Massagen.

Da das Küchenpersonal einen Tag Pause braucht, wird das letzte Abendessen in einem Restaurant statt finden und ist daher ebenfalls nicht im Preis inbegriffen.

ANREISE

Wenn du nach Rom fliegst, sind es noch ca. 60 min Autofahrt nach In Sabina. So wie der Flug sind auch diese Anreisekosten nicht im Preis enthalten. Du kannst die Strecke mit dem Zug oder einem gemieteten Auto zurück legen. Gerne kann ein Minibus organisiert werden, wenn genug Yogi(ni)s am Nachmittag am Flughafen ankommen.

Deshalb wäre die empfohlene Anreisezeit für alle am Nachmittag. Wenn du mit dem Auto anreist: Ab 16:30 Uhr sind die Tore von In Sabina geöffnet. Die Abreise erfolgt bis 10 Uhr vormittags.

Solltest du Fragen haben, oder nähere Informationen benötigen, bin ich gerne für dich da.



Es gelten die ARB 1992 (Allgemeine Reisebürobedingungen)

Veranstalter: soul in motion OG, Eintragsnummer 2015/0040 im Veranstalterverzeichnis des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend.

Gemäß der Reisebürosicherungsverordnung (RSV) sind Kundengelder bei Pauschalreisen des Veranstalters Soul in Motion OG unter folgenden Voraussetzungen abgesichert: Die Anzahlung erfolgt frühestens elf Monate vor dem vereinbarten Ende der Reise und beträgt 10 Prozent des Reisepreises. Die Restzahlung erfolgt frühestens 20 Tage vor Reiseantritt - Zug um Zug gegen Aushändigung der Reiseunterlagen an den Reisenden. Darüber hinausgehende oder vorzeitig geleistete Anzahlungen bzw. Restzahlungen dürfen nicht gefordert werden. Anzahlungen bzw. Restzahlungen sind nur in dem Umfang abgesichert, in dem der Reiseveranstalter zu deren Entgegennahme berechtigt ist. Die Absicherungssumme wird vorrangig zur Befriedigung von vorschriftsmäßig entgegengenommenen Zahlungen verwendet. Garant ist die Sparkasse Imst AG (Bankgarantie 750.515 vom 21.09.2015)

Die Anmeldung sämtlicher Ansprüche ist bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen ab Eintritt einer Insolvenz beim Abwickler (Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwilstrasse 4 1220 Wien, Tel.: +43 1 3172500 73231 F: +43 1 3199367 73231) vorzunehmen.

