



## Yogaurlaub in der Toskana – „SEBALA“, die Seele baumeln lassen mit Jo & Belinda



**27. Oktober bis 3. November 2012 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. Nicht weit vom Hause entfernt beginnt die Weinstraße ins Chianti. Greve, Gaiole und Castellina sind lohnende Ausflugsziele nicht nur für Weinliebhaber.

Der ehemalige Gutshof Casanuova ist ein günstiger Ausgangspunkt für Wanderungen, Motorrad- und Radtouren. Weitere Ausflugsmöglichkeiten in der näheren Umgebung sind: die Straße der sieben Brücken mit romanischen Kirchen, San Giovanni Valdarno,

das Museum der bäuerlichen Kultur und die romanische Kirche in Gaville und Vallombrosa mit der Abtei.

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. Das Haus verfügt über vier Einzelzimmer und über 12 Doppel-/ Dreibettzimmer mit Bad sowie über zwei Suiten. Zusatzbetten können angefordert werden.



Jeden Abend wird **das Menü** auf eine kleine Schiefertafel geschrieben – für viele Gäste der schönste Moment des Tages. Auf der Terrasse, an den großen Tischen unter einem schattigen Dach von wildem Wein, wird das Essen serviert. In der Küche der Casanuova wird hauptsächlich mit der Hand gearbeitet. “Fatti a mano”, hausgemacht, sind die diversen Paste und Pesti, die zart

schmelzenden Gnocchi, selbstverständlich die verführerisch duftenden Kuchen zum nachmittäglichen Kaffee und das tägliche Frühstücksbrot. Marmelade sowieso. Täglich gibt es ein viergängiges Menü, im Wechsel vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch.

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. 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**. Aus dem großen Obst- und Gemüsegarten kommen die leckersten Zutaten für die allabendliche Schlemmerei, Blattsalate, Zucchini und Auberginen, Tomaten und Paprika, diverse Kohlsorten und natürlich die herrlichsten Kräuter der Toskana.

Der **Schwimnteich** 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. Es ist ein großer, sich selbst

regenerierenden Badeteich mit großzügigem Schilfgürtel. Zur "Ausstattung" gehören das weiche, natürliche Wasser, ein Holzsteg, eine ausgedehnte Liegefläche am Hang oder direkt am Wasser, wo die Frösche quaken, eine schützende Sonnenpergola und reichlich Seerosen, über denen dicke Libellen kreisen.



### „SEBALA“-Yoga

Morgens beginnen wir mit einer zweistündigen kräftigenden Yogaklasse, am Nachmittag folgt eine ruhigere ebenfalls zweistündige Klasse (außer Donnerstag - an diesem Tag entfällt die zweite Yogaeinheit, um den Tag für einen längeren Ausflug, z.B. nach Florenz, nutzen zu können.). Die Stunden werden geprägt sein von Elementen aus dem Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Acro Yoga und von jedem Teilnehmer mit seiner eigenen Individualität. Unsere Stunden sind für Anfänger wie auch Yogaerfahrene geeignet.

## Massagen/ kosmetische Akupunktur

Wer sich mit Massagen oder kosmetischer Akupunktur während des Yogaurlaubs verwöhnen möchte, hat die Möglichkeit bei Belinda Klangmassagen, ThaiYogaMassagen und Hot Stone Massagen sowie kosmetische Akupunktursitzungen zu buchen. Gerne könnt ihr schon vorab Termine mit Belinda unter [belinda@yoga-im-leben.de](mailto:belinda@yoga-im-leben.de) vereinbaren.

## Kochkurs und Weinprobe



Wer Lust und Laune hat, kann an einer Weinprobe mit Thierry Besançon teilnehmen und seine köstlichen Weine aus eigenem Anbau verköstigen. Die Kosten für die Weinprobe belaufen sich auf ca. 15 €. Neugierig geworden? Näheres zu den Weinen ist unter <http://www.casanuova.info/de/landwirtschaft/weine.html> nachzulesen. Unter Anleitung von Ulla Besançon kann man sich während eines Kochkurses in die Geheimnisse der toskanischen Küche einweihen lassen. Die Teilnahme am Kochkurs kostet 40 €. 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. <http://www.casanuova.info/de/kueche/kochbuch.html>



Die **Anreise** erfolgt in Eigenregie.

### ...mit dem Auto

Von Florenz kommend, die Autostrada del Sole bis Autobahnausfahrt Incisa. Richtung Figline bis zur Abzweigung nach Brolo (rechts). Kurz vor Brolo links in Richtung San Martino. Weiter bis Einfahrt Casanuova (links).

Geokoordinaten O 11°26' 13" N 43°37' 38"



### **...mit dem Flugzeug**

Flughafen Florenz – Peretola

Flughafen Pisa

- *Transfer zu Casanuova im Sammeltaxi vom jeweiligen Flughafen möglich -*

### **...mit der Bahn**

Von Florenz nach Figline Valdarno, Richtung Arezzo/Rom

- *Abholung am Anreisetag am Bahnhof möglich -*

**Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen

**Preise pro Person:** inkl. Yogastunden, Unterkunft je nach Zimmerwahl, reichhaltiges Frühstück, Pausengetränke, Obst, 3 - 4 Gänge Abendessen.

Doppelzimmer mit Bad = 869 €

Einzelzimmer mit Bad auf dem Flur = 890 €

Einzelzimmer mit Bad = 939 €

Suite/ Mansarda belegt mit 2 Pers. = 939 €

Suite/ Mansarda belegt mit 3 od. 4 Pers. = 869 €

Kinder (3 - 6 J.) im Zimmer der Eltern = 280 €

Kinder (7 - 12 J.) im Zimmer der Eltern = 350 €

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

Eine Anzahlung von 500 € pro Person ist innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung notwendig. Restbetrag wird am 1. Oktober 2012 fällig.

**FRÜHBUCHERRABATT:** 10 % Preisnachlass für Anmeldungen bis 15. Mai 2012.

Zum gemeinsamen Urlaubsbeginn treffen wir uns am 27. Oktober 2012 um 18.00 Uhr zur Begrüßung, dem ersten Kennen lernen und zur Programmbesprechung auf der Terrasse von Casanuova – OMMMMMMMMMMMMM.

**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/...)**