

"Elements Retreat" ist ein Sommerurlaub, der Dich dazu führt, die Weisheit der Natur als Deine eigene zu erfahren, Ihren Charakter durch die Sprache der Elemente zu verstehen und somit Deine wahre Natur zu erleben.

Verschiedene Yoga-Stile erinnert Deine innere Achtsamkeit daran, wie sehr sie es liebt, still und integriert zu sein, während sie subtil die vitalen Energien des Körpers weckt. Das Wissen um die Elemente, das in diesem Rückzugsort verwoben ist, öffnet Dir die Augen für eine reichhaltigere, tiefere und lebendigere Erfahrung des Lebens, der Liebe, der Toleranz und der wahren Verbindung.

Dies ist ein einzigartiger Retreat, der einen ganzheitlichen integrativen Ansatz umfasst, der darauf abzielt, Dich auf eine körperliche, emotionale und spirituelle Ebene einzustimmen und ermöglicht Dir so einen natürlichen Heilungsprozess. Die Elemente werden Deinen Körper, Geist und Seele vollständig ausrichten und ausbalancieren. Es wurde sorgfältig entwickelt, um Dir die bestmögliche Erfahrung während dieser Zeit zu geben. Der ganze Retreat ist eine Mischung aus Abenteuer und Erkenntnis.

Kundalini- und Hatha-Yoga wecken die vitalen Energien des Körpers und bringen Dir Ausgeglichenheit und Frieden. Das Retreat in der wunderschönen toskanischen Natur lässt alle Deine Sinne verwöhnen und Dein wahres selbst kann sich nachhaltig erholen.

Das Essen feiert auf ihre eigene Weise den Reichtum der Natur. Köstliche, lokal bezogene, biologische vegetarische / vegane Mahlzeiten dienen Dir als Inspiration und Energieunterstützung für die erfüllenden Tage in der toskanischen Natur.

Unser Programm umfasst:

- Tägliche morgendliche und abendliche Yogakurse
- Philosophie, Meditation, Yoga Nidra, Klangheilung und Workshops über die Fünf Elemente
- Strand- und Wanderausflüge
- Köstliches, größtenteils lokal bezogenes, biologisches vegetarisches oder veganes Essen
- Gemütliche Zimmer in einer schönen Villa

## Zimmer Yogaretreat «Elemente»



Veranda Panorama-Doppelzimmer Garten (25m<sup>2</sup>) 2 Einzelbetten, gemütliches Badezimmer mit Aussicht, Dusche, WC, Bidet Preis pro Person Euro 1'600.- (Frühbucher 1440.-)

## Attic floor



Green & Garden Doppelzimmer im Dachgeschoss jeweils 2 Einzelbetten, gemütliches Badezimmer mit Aussicht, Dusche, WC, Bidet Preis pro Person Euro 1'500.- (Frühbucher 1350.-)



Mansarden Panorama Suite Liguria für 2 Personen (60m<sup>2</sup>, davon 30m<sup>2</sup> private Terrasse).  
-Doppelbett, gemütliches Badezimmer mit Sichtfenster, Dusche, WC, Bidet

Preis für das Doppelzimmer pro Person: Euro 1'600.- (Frühbucher Euro 1'440)  
Einzelbelegung Euro 2'200.- (Frühbucher Euro 2000.-)



Attika-Doppelzimmer Maremma mit zwei Einzelbetten in der Villa Tibana für 2 Personen  
Preis für ein Doppelzimmer pro Person: Euro 1'400.- (Frühbucher Euro 1'260)



Attika-Doppelzimmer Maremma mit zwei Einzelbetten in der Villa Tibana für 2 Personen  
Preis für ein Doppelzimmer pro Person: Euro 1'400.- (Frühbucher Euro 1'260)