



Taskana

Yoga Retreat

Mittwoch, den 30.09. -
Sonntag, den 04.10.26

Ein Angebot für Frauen 
in Bella Italia 

Hallo liebe Yoga - Inspirierte,

ich lade dich herzlich zu besonderen Tagen in die Toskana ein – eine meiner Herzensregionen, in der ich ein Jahr lang lebte und zu der ich seit 23 Jahren immer wieder zurückkehre.

Dieses besondere Retreat schenkt dir eine unvergessliche Zeit: In einer kleinen, kraftvollen Gemeinschaft von Frauen findest du Raum zum Innehalten, Auftanken und um die pure Lebensfreude zu feiern.

Ich biete an ...

- An drei Tagen starten wir mit sanften Yogaeinheiten in den Tag, während die Sonne die Hügel der Toskana in goldenes Licht taucht
- Gemeinsam durchstreifen wir die sanften toskanischen Hügel – lassen wir den Alltag hinter uns
- Wir tauchen ein in das lebendige Flair einer charmanten italienischen Stadt, streifen durch ihre Gassen, entdecken versteckte Ecken der Umgebung und lassen uns vom bunten Treiben eines Marktbesuches bewegen
- An vier Abenden kochen wir gemeinsam italienische Gerichte, genießen die Leichtigkeit des Seins – und feiern das Leben
- Ein Abend am Pool ist ganz der Magie von Klängen in der Natur und der Kraft der Meditation gewidmet – eine Reise nach innen, getragen vom Moment
- Jeden Abend kommen wir in der Gruppe zusammen, lassen den Tag achtsam ausklingen und können teilen, was uns bewegt

Ich begleite dich auf dieser Reise mit meiner ganzen Freude,
Erfahrung und Liebe zur Toskana.
Freu dich auf heitere Tage voller Genuss, Verbindung und
Inspiration.

Wenn du dir eine Auszeit voller Leichtigkeit, Freude und tiefer
Entspannung in einer wertschätzenden Gemeinschaft von Frauen
wünschst, dann bist du hier genau richtig.

Ich würde mich von Herzen freuen, dieses besondere Frauen-Retreat
mit dir zu teilen!

Namastè Alexandra



Frühstück:

Das reichhaltige Frühstück mit Spezialitäten der toskanischen Küche wird täglich gemeinsam ab 8:15 Uhr zubereitet.

Mittagessen:

Findet unterwegs während der Ausflüge statt.

Abendessen:

- 1x gemeinsamer Restaurantbesuch (Samstagabend)
- 4x gemeinsames Kochen in der Unterkunft

Die Einkäufe für die Verpflegung (Essen & Getränke in der Residenz San Romano) übernehme ich.

Dafür ist ein Verkostungsbeitrag in Höhe von 150 € p. P. bis spätestens sieben Tage vor Anreise zu entrichten.

Die Kontoverbindung folgt in Kürze.

Bitte teilt mir eventuelle Unverträglichkeiten rechtzeitig mit.

Retreat-Ausgaben 295 €

exklusive ...

Anreise, Abreise und Unterkunft erfolgen in Eigenregie

Apartments - San Romano



Verwendungszweck bei der Buchung:

gruppo di Alexandra per ottobre

Kontakt: Sandra: reception@castellooliveto.it

Zusätzliche Information:

Anreise: Dienstag - Abreise: Sonntag

Bitte unbedingt bei der Buchung beachten!

Taskana

Yoga Retreat / Oktober 2026

Anmeldung:

Alexandra Schwab-Strauß

<https://www.self-me.eu/>

TEL. 0151 19 11 27 60

MAIL. alexandra@self-me.eu