



Retreat in der Toskana

Yoga – Meditation – Natur

Datum: 20. – 26. Mai 2018
Beginn: So 19 h; Ende: Sa 10 h

Leitung: Shantam E. Fuchs

Kosten: CHF 1150.-
(inkl. Vollpension im DZ)
Zuschlag für EZ CHF 150.-



Wenn dein Geist still ist, kannst du den Frieden spüren, den die Erde atmet. Eckhart Tolle

Yoga – Meditation – Natur

Es ist die innere Stille, die uns mit der Natur und dem gesamten Universum verbindet. Und gerade darum geht es beim Yoga: Die Übungen lassen uns diese innere Stille erfahren und dann fühlen wir uns mit der Natur und mit dem gesamten Universum verbunden. So sind wir nicht mehr allein, sondern all-ein. Zugleich hilft uns die Natur, von der Geschäftigkeit des Alltags und vom Denken weg zu kommen und ins Sein zu finden. Deshalb empfinden wir den Aufenthalt in der Natur immer wieder als erholsam. In diesem Retreat nutzen wir beide Quellen, um zur Ruhe zu kommen und Einheit zu erleben: Wir verbinden Yogaübungen mit Meditationen in der Natur und mit reflektierenden Natur-Betrachtungen.

BioAgriturismo „Il Cerreto“

Il Cerreto ist eine Oase der Ruhe im Herzen der Toskana. Das BioAgriturismo ist die verwirklichte Vision eines Mailänder Paares, das mit seinen drei Kindern hier lebt. Die Gastzimmer in einem Natursteingebäude aus dem 19. Jh. sind nach Kriterien des biologischen Hausbaus restauriert. Und die Küche verwendet vorwiegend eigene, biodynamisch angebaute Produkte. Das 250 ha große Gelände mit einem Natur-Schwimmteich grenzt an mediterranen Eichenwald. Und nur zehn Minuten entfernt windet sich die Cecina, ein natürlicher Flußlauf, durchs Tal. Der Ort mit seiner naturnahen Umgebung und dem gesundem Leben ist also wie geschaffen für unser Retreat. www.bioagriturismoilcerreto.it/de/

Anreise

Mit der Bahn nach Florenz. Von dort können wir uns in weniger als 2 Stunden im Kleinbus direkt zum BioAgriturismo fahren lassen. Auf die gleiche Art kommen wir auch wieder nach Florenz zurück. Wenn wir ca 10 Personen sind, kostet die einfache Fahrt pro Person nur 25 Franken.

Anmeldung

Möglichst bald, *spätestens bis Ende zum 20. April* an:
Shantam E. Fuchs, Auf der Wacht 4, CH-4104 Oberwil

e-mail: info@purusha.ch
Tel. 061 401 34 78

Hinweis: Eine *frühe Anmeldung* schenkt allen *Planungssicherheit*: Dir selber, den andern Kursinteressenten und dem Veranstalter. Und sie zahlt sich auch bei den *Reisekosten* aus, denn die SBB wie auch Trenitalia offerieren ein kontingentiertes Angebot an günstigen Sparbilleten mit Zugsbindung; die SBB bis Mailand, die Italienische Bahn von Mailand nach Florenz. Die Sparbillete können bei der SBB drei, bei Trenitalia 4 Monate vor Reisebeginn gebucht werden.