

# Stärke deine innere Balance und werde dir deiner Kraftquellen bewusst!

*Yogawoche in der Toskana mit Rigmor und Patrizia*

**13. - 20. Juni 2026**

Das Leben ist ein ständiger Balanceakt zwischen verschiedenen Aspekten wie Arbeit, Familie, Freunden und persönlichen Interessen.

Es ist wichtig, dass wir uns unseren Kraftquellen bewusst werden und unsere Energie für Dinge die uns wirklich wichtig sind, gezielt einsetzen können.

In dieser Woche geht es nicht nur um unsere innere, geistige Balance, sondern auch um die Balance unseres physischen Körpers.

Umrahmt von einer wundervollen Oase des Friedens und der Ruhe, im Herzen der Toskana, wird diese Yogareise zu einem ganz besonderen Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Du wirst verwöhnt mit biologisch-vegetarischer, italienischer Küche.



**Ort:** Il Cerreto, Pomarance, Toskana, Italien

Bio Agriturismo „Il Cerreto“ di Carlo Boni Brivio –

Loc. Il Cerreto – 56045 Pomarance [www.bioagriturismoilcerreto.it/de](http://www.bioagriturismoilcerreto.it/de)

## Programm:

- 7.30 – 8.00 Uhr schweigende Geh-Meditation
- 8.00 - 9.30 Uhr Dynamisches Yoga am Morgen
- Anschließend gemeinsamer Brunch
- Zeit für dich! Lesen, spazieren, faulenzen, schwimmen einfach nur genießen, Ausflüge alleine oder gemeinsam...
- 17.00 - 18.30 Uhr Ruhiges Yoga am Abend mit Tiefenentspannung
- Anschließend gemeinsames vegetarisches Abendessen
- 20.30 Uhr An drei Abenden Programm: Überraschung, Überraschung, Überraschung 😊
- Je nach Wetter und Lust findet das Yoga auch im Freien statt

**Gesamtkosten pro Person:** (Beinhaltet Unterbringung im Il Cerreto und € 490.- Yoga-Paket)

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| Einzelzimmer mit Bad               | 1582,- Euro |
| Doppelzimmer mit Bad               | 1463,- Euro |
| Apartment/Einzelzimmer mit Bad     | 1582,- Euro |
| /Doppelzimmer mit Bad              | 1463,- Euro |
| /Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad | 1470,- Euro |

**Der Preis pro Person im Il Cerreto beinhaltet:**

- Biologisch-vegetarische Vollpension in Form von Brunch und Abendessen
- Zimmer nach eigener Wahl
- Tee, Kaffee, Wasser, Obst und Kekse den ganzen Tag
- Bettwäsche und Handtücher (2x Wechsel)
- Nutzung des Schwimmteichs

**Das Yoga-Paket pro Person beinhaltet:**

- Tägliche Morgen–Meditation
- Tägliche Yoga–Praxis am Morgen und am Abend
- Matten, Klötze, Gurte und Decken fürs Yoga
- Augensäckle für die Entspannung
- Miete für das Yoga-Haus
- Abendprogramm (3 Abende)

*Individuelle Zusatzkosten, wie Ausflüge z.B. nach Volterra, San Gimignano, ans Meer usw. sind im Preis nicht enthalten.*

*Selbstständige Anreise, eventuell Fahrgemeinschaften.*

**Die Zahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt!**

Wir freuen uns, wenn du bei unserer Yoga-Woche dabei bist!

**Anmeldung und Info:**

Patrizia Böhler                      mobil.+43(0)699/117 827 16    [info@patriziaboehler.at](mailto:info@patriziaboehler.at)  
Rigmor Denz                         mobil.+43(0)664/188 90 85    [rigmor.denz@gmx.at](mailto:rigmor.denz@gmx.at)