

Selbstliebe \* Entspannung \* Auszeit \* Balance \* Frauenpower

Enjoy the Female – Frauen Retreat in der Toskana

In Podere Canova im Casentino, Valle Santa vom 23.08.2020 – 30.08.2020



3 inspirierende Trainerinnen



Ulrike Naima Mayer-Waldberg  
[www.gowithyourflow.de](http://www.gowithyourflow.de)



Luna Martina Pracht  
[www.prachtklang.de](http://www.prachtklang.de)



Inga Rader  
[www.yoganwanderin.de](http://www.yoganwanderin.de)

3 x Prävention & Balance

3 „bewegende“ Temperamente

Bauchtanz

\*

Klangschalen

\*

Yoga

Jede von uns, auf ihre eigene Art, bringt ihren Körper in Bewegung, in Schwingung, in den Ausgleich.

Ich spüre wer ich bin,- ich merke, wo ich stehe,- ich erkenne mein Potential/Ressourcen. Ich kenne meine Grenzen,- ich verliebe mich in mich selbst,- ich schätze mich selbst und ich lerne mich einzuschätzen, - ich bin ganz bei mir.

**Ganz bei sich ankommen, sich selbst sein, die innere Göttin pflegen,  
Aufatmen, frei werden**

**Körperwahrnehmung \* Gefühle wahrnehmen \* Standortbestimmung**

*Den Tag morgens mit Yoga starten, den Körper genüsslich dehnen. Danach ein liebevoll zubereitetes Frühstück, Ausblick in die Toskana, die Morgensonne verwöhnt uns. Weiter geht es mit einer Klangschalenmeditation, unsere Zellen kommen ins Schwingen, vielleicht auch im Pool.... Kleiner Snack am Nachmittag, Bauchtanz, den Körper spüren, die Göttin in dir nähren, spazieren, den Duft der Toskana einatmen... gemeinsames Abendessen...*

**Seminarort:**

Das Retreat findet statt in der unvergleichlich reinen, wunderschönen und wilden Natur der nördlichen Toskana. Die Villa „Podere Canova“ liegt auf 700 m in den Bergen des Casentino, eingebettet zwischen Florenz und Arezzo. Mit viel Liebe wurde das alte Anwesen restauriert und gestaltet – ein Ort der Ruhe und des Wohlbefindens! Pool und Sauna inklusive!!!!

**Anreise:**

Per Auto, per Flugzeug: Flughafen Florenz, mit der Bahn: Nachtzug ab München, Flixbus, bei Anreise mit dem Flugzeug fliegt man am besten bis Florenz und kann dann die etwa 1,5stündige Panoramafahrt mit dem Bus bis ins Dorf Poppi genießen. Von dort ist eine Abholung möglich.

**Maximale Teilnehmerinnenzahl: 15 Frauen**

**Kosten: Seminar und Verpflegung:** 1150 €. Enthalten sind: Unterkunft im DZ - 260 € pro Person, Voll-Verpflegung - 40 € pro Tag (320 €) sowie Kursgebühr - 570 € (30 Stunden Kontingent) Kosten für die Anfahrt werden privat getragen. Getränke sind nicht im Preis enthalten Anzahlung bei Anmeldung: 200 €

**Anmeldeschluss: 30.4.2020**, Anmeldung ist erfolgreich nach Eingang der Anzahlung, Überweisung der restlichen Kursgebühr von 950 € ist erforderlich bis zum 30.04.2020

Überweisung auf Konto: Ulrike Mayer-Waldberg, VoBa Kraichgau e.V.,

DE81 6729 2200 0004 4217 10