

# YOGA & Toskana 1.-5. Oktober 2025



Mittwoch - Sonntag  
YOGA, Meditation, Klang,  
Wandern, Landschaft,  
Olivenhaine und Weinberge, alte  
Städte, italienisches Essen  
Zeit für Dich

Herzlichst Grüße ich Euch, Alexandra

# 1.-5. Oktober in der Toskana!

Eine kleine Auszeit in der Toskana!

Wir reisen an einen alten und schönen Ort in den Hügeln der Toskana. Hoch oben ankommen in Certaldo Alto. Den Blick in die Weite schweifen lassen, vielleicht ein Gefühl von Freiheit, Ruhe und Entspannung in sich aufnehmen, den Körper auftanken und regenerieren.

Kontakt aufnehmen mit den Menschen, die hier leben. Wanderung zu einer Marienkirche, Marktbesuch, Stadterkundung in San Gimignano, Meditation im Olivenhain und Pizzaessen, Feuerritual.

Von der Anreise am Mittwoch, 1. Oktober, bis zur Abreise am Sonntag, 5. Oktober 2025, lass dich tragen, führen, inspirieren und nimm dir Freiräume, wann immer du willst. Zeit haben für sich selbst, dafür sind diese Tage da.

Ein kleines Städtchen in der malerischen Landschaft der Toskana, Certaldo Alto, bietet nach dem Sommer die Zeit für einen ersten Rückblick auf das erste Halbjahr und die Einstimmung auf die vorweihnachtlichen Wintermonate.

Für das leibliche Wohl wird am Abend mit gutem und außergewöhnlichem Essen von unseren lieben Gastgebern gesorgt.

Der Tag beginnt mit einem einfachen Frühstück und einem Treffen im Innenhof zu Yoga, Mediation. Danach gibt es Angebote wie eine gemeinsame Wanderung oder einen Markt- und Stadtbesuch. Ich freue mich auf dich und die Zeit in der idyllischen, malerischen Hügellandschaft der Toskana!

## Die Kosten für das Seminar in der Toskana

### **5 Tage Italien: 230,- Euro Seminargebühr**

Bitte schicke mir das ausgefüllte Anmeldeformular per E-Mail an [alexandra@self-me.eu](mailto:alexandra@self-me.eu), oder übergebe es mir persönlich.

Sobald du dich angemeldet hast und die Anzahlung per Überweisung bei mir eingegangen ist, hast du deinen Platz im Seminar reserviert.

### Anmeldung in der Unterkunft

Unterkunft: [www.osteriadelvicario.com](http://www.osteriadelvicario.com)

Mailadresse: [osteriadelvicario@gmail.com](mailto:osteriadelvicario@gmail.com)

Die Besitzer heißen Eleonora und Erik

E-Mail-Betreff: Ospite del gruppo di Alexandra / Toscana / ottobre 2025

Du buchst dein Zimmer in der Unterkunft sowie 3 x Abendessen separat. Diese Leistungen sind nicht Bestandteil meines Seminarangebots und der Anmeldung an dem Seminar.

Die genauen Kosten werden dir von der Unterkunft mitgeteilt.

Für deine Planung kannst du folgendes ansetzen:

- 4 x Übernachtungen mit Frühstück pro Doppelzimmer: 105,- Euro pro Nacht
- 3 x Abendessen (Mi, Do, Sa) (Menü ohne Getränke): 55,- Euro pro Essen
- 4 x Kurtaxe: 1,50 Euro pro Tag/Person

Das Hotel verfügt nur über 4 Doppelzimmer. Vielleicht und wenn möglich findest du einen Zimmerpartner/in oder ihr kommt zu zweit. Es gibt weitere Hotels im Ort und in der Umgebung.

Wenn du in einer anderen Unterkunft übernachtet, weil in der angegebenen Unterkunft kein Zimmer mehr frei ist, dann reserviere trotzdem 3 Abendessen mit uns im Restaurant, da ich danach noch Angebote geplant habe.

Weitere Informationen zur An- und Abreise werden dir von der Unterkunft persönlich weitergegeben. Der Gastgeber spricht Italienisch und Englisch.

# ANMELDUNG!

Liebe/-r Teilnehmer\*in, ich freue mich über Dein Interesse an dem Seminar inmitten der Toskana vom 1. bis 5. Oktober 2025.

Bitte fülle dieses Formular aus und sende es mir zu.

## Verbindliche Anmeldung!

YOGA, Wandern und mehr, das Seminarangebot: Mittwoch, den 01. Oktober bis Sonntag, den 05. Oktober 2025 für 230,- Euro!

Name des Teilnehmer\*in: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon oder Mobilnummer: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Toskana/Seminar: 10/2025** Yogapraxis, Wanderungen, Meditation, spirituelle/rituelle Angebote

### Einwilligung und Bedingungen zur Zahlung:

Hiermit erkläre ich mich bereit, für die Teilnahme an diesem 5-tägigen Seminarangebot in der Toskana vom 01. bis 05. Oktober 2025 den festgelegten Betrag von 230,- Euro zu bezahlen. Die Zahlung erfolgt gemäß den vereinbarten Zahlungsbedingungen, d.h. mit Rücksendung dieses unterschriebenen Formulars ist eine Anzahlung von 130,- Euro per Überweisung zu leisten. Erst nach Zahlungseingang ist der Platz reserviert. 4 Wochen vor Seminarbeginn ist der Restbetrag von 100,- Euro bis zum 05. September 2025 zu überweisen. Bei Rücktritt vom Seminar bis zum 05. September 2025 werden 65,- Euro der Anzahlung einbehalten. Bei Abmeldung nach dem 05. September bis zum Seminarbeginn erfolgt keine Rückerstattung. Im Verhinderungsfall kann die Seminarteilnahme auf eine andere Person übertragen werden. Eine Rückerstattung der Seminargebühr erfolgt nur im Krankheitsfall meinerseits. Bitte beachten! Die Übernachtungskosten sind zusätzliche Kosten zu meinem Angebot. Da ich kein Reiseveranstalter bin, übernehme ich keine Haftung für die Buchung und Zahlungsbedingungen der von mir angegebenen Unterkünfte.

### Einverständniserklärung zur Teilnahme an YOGA, Meditation und Wandern sowie spiritueller/rituelle Praxis im angegebenen Zeitraum vom 01. bis 05. Oktober 2025!

Hiermit bestätige ich, dass ich an der Yogapraxis und den Angeboten im angegebenen Zeitraum eigenverantwortlich und auf eigenes Risiko teilnehme. Ich bin mir bewusst, dass körperliche Aktivitäten mit Risiken verbunden sein können und dass ich für meine eigene Sicherheit und Gesundheit verantwortlich bin. Insbesondere achte ich darauf, meine körperlichen und psychischen Grenzen zu respektieren und mich nicht zu überfordern. Sollten vor, während oder nach der Yogapraxis und den weiteren Angeboten (Wanderungen, Pranayama, spirituelle Rituale) Einschränkungen und/oder psychische sowie körperliche Beschwerden auftreten, bitte ich diese im Vorfeld mit einem/einer Arzt\*in oder Physiotherapeuten\*in abzuklären und zu besprechen. Ich, Alexandra Schwab-Strauß, übernehme keinerlei Haftung.

### Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

---

Datum:

Unterschrift:

Alexandra Schwab-Strauß

MLP Banking AG, DE64 6723 0000 4018 2784 87