



Eine Woche für mich!



Eine Woche Pause vom Alltag
in der herrlichen Landschaft der Toskana
mit italienischer Lebensart und Kultur.
Zeit zum Innehalten,
Genießen, Kraft schöpfen, Spaß haben, Lebensfreude
und Heilung durch Bewegung finden.



Programm:

Vormittags

8.00, 6 x Morgenprogramm im Freien
9.45 – 11.45, 5 x Nia & Yoga



Nachmittags

Schwimmen, Spaziergehen,
Nichts Tun, Lesen
Spaziergang mit Barbesuch
Spaziergang zu einer kleinen Kapelle
Ausflug nach Pontedera und
St Miniato
(Fahrtkosten nicht inklusive)
Abendmeditation



Mahlzeiten: 8.30, 12.30, 19.00

Bitte mitbringen:
Badehandtuch & feste Schuhe



Änderungen sind möglich



Eine Woche für mich!



 **Nia & Yoga**
in der Toskana
23. - 30. Juni 2012

Frühbucherpreis bis zum 31. 10. 2011





Nia & Yoga - Heilung durch Bewegung

Unterkunft & Verpflegung

Kosten & Anreise



Eine Woche Bewegung, Tanz, Körperwahrnehmung & Meditation für mehr:

Kraft
Aufrichtung
Geschmeidigkeit
Beweglichkeit
Leichtigkeit
Flexibilität
Ausgeglichenheit
Entspannung



Achtsamkeit für meinen Körper und mich. Durch Freude und Spaß an der Bewegung den Weg zur inneren Quelle und zum Herzen finden.



Ruhe in das Gedankenkarussell einkehren lassen und mit Freude und Klarheit den Alltag gestalten.



Das Seminarhaus "Le Capannacce" ist ein ehemaliges Bauernhaus mit großem Garten und traumhaft gelegenem Pool (14m x 8m). Es liegt in der toskanischen Hügellandschaft zwischen Pisa und Florenz (ca 30 km), umgeben von Olivenbäumen und Weinbergen, mit herrlichem Panorama.



Das Haus hat 13 Zimmer und Etagenbäder (Dusche, Bidet, WC). Der schöne Seminarraum ist groß und hell, mit Parkett und Schwingboden.



Die überwiegend vegetarische Küche wird kreativ und liebevoll, z. T. mit Gemüse aus eigenem Garten zubereitet. Wasser und abendlicher Tischwein inkl.



Frühbucherpreis bis zum 31. 10. 2011:

DZ 645,- €/Person (danach 695,- €)
EZ 735,- €/Person (danach 784,- €)
inkl. Programm, HP & Mittagsimbiss,
Vollpension ab 12 Teilnehmern

Die Anmeldung erfolgt durch die Anzahlung von 300,-€ und das ausgefüllte Anmeldeformular. Den Restbetrag bitte bis zum 15. 3. 2012 überweisen.
Sparkasse Harburg-Buxtehude
Kto Nr. 90 223 561, BLZ 207 500 00
IBAN: DE 062 075 000 000 90 223 561
BIC: NOLADE21HAM

Stornobedingungen: ab 30 Tage vor Reisebeginn
50%, 15 T. 70%, ab 14 T. 100%
Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen!

Bahnstation: Montopoli St Croce



Leitung & Anmeldung:

Andrea Rittich
Liz Nia Black Belt Trainerin
Yoga Lehrerin i. A.
Physiotherapeutin
Am Sunder 9 b,
21224 Rosengarten
Tel. 04108 6932
info@andrea-rittich.de
www.andrea-rittich.de



Anmeldung Nia & Yoga in der Toskana
23. 06. – 30. 06. 2012

Die Anmeldung erfolgt durch die Anzahlung von 300,-€ und das ausgefüllte Anmeldeformular.

Frühbucherpreis bis zum 31. 10. 2011

DZ 645,-€/Person, EZ 735,-€ - danach

DZ 695,-€/Person, EZ 785,-€

Der Restbetrag wird bis zum 15. 03. 2012 überwiesen

Andrea Rittich, Sparkasse Harburg-Buxtehude

Kto Nr. 90 223 561, BLZ 207 500 00

IBAN: DE 062 075 000 000 90 223 561

BIC: NOLADE21HAM

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

E- mail: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

Geburtsdatum: _____

Bitte ankreuzen:

EZ 735,-€ _____ EZ 784,- € _____

DZ 645,-€ _____ DZ 695,-€, mit: _____

Ich habe eine Lebensmittelallergie gegen:

Stornobedingungen: ab 30 Tage vor Reisebeginn

50%, 15 Tage 70%, ab 14 Tage 100%

Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und ohne Haftung seitens der Veranstalterin.

Ich erkenne die Stornobedingungen an

Datum, Unterschrift



Anmeldung Nia & Yoga in der Toskana
23. 06. – 30. 06. 2012

Die Anmeldung erfolgt durch die Anzahlung von 300,-€ und das ausgefüllte Anmeldeformular.

Frühbucherpreis bis zum 31. 10. 2011

DZ 645,-€/Person, EZ 735,-€ - danach

DZ 695,-€/Person, EZ 785,-€

Der Restbetrag wird bis zum 15. 03. 2012 überwiesen

Andrea Rittich, Sparkasse Harburg-Buxtehude

Kto Nr. 90 223 561, BLZ 207 500 00

IBAN: DE 062 075 000 000 90 223 561

BIC: NOLADE21HAM

Name : _____

Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

E- mail: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

Geburtsdatum: _____

Bitte ankreuzen:

EZ 735,-€ _____ EZ 784,- € _____

DZ 645,-€ _____ DZ 695,-€, mit: _____

Ich habe eine Lebensmittelallergie gegen:

Stornobedingungen: ab 30 Tage vor Reisebeginn

50%, 15 Tage 70%, ab 14 Tage 100%

Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und ohne Haftung seitens der Veranstalterin.

Ich erkenne die Stornobedingungen an

Datum, Unterschrift



Anmeldung Nia & Yoga in der Toskana
23. 06. – 30. 06. 2012

Die Anmeldung erfolgt durch die Anzahlung von 300,-€ und das ausgefüllte Anmeldeformular.

Frühbucherpreis bis zum 31. 10. 2011

DZ 645,-€/Person, EZ 735,-€ - danach

DZ 695,-€/Person, EZ 785,-€

Der Restbetrag wird bis zum 15. 03. 2012 überwiesen

Andrea Rittich, Sparkasse Harburg-Buxtehude

Kto Nr. 90 223 561, BLZ 207 500 00

IBAN: DE 062 075 000 000 90 223 561

BIC: NOLADE21HAM

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ ,Ort: _____

E- mail: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

Geburtsdatum: _____

Bitte ankreuzen:

EZ 735,-€ _____ EZ 784,- € _____

DZ 645,-€ _____ DZ 695,-€, mit: _____

Ich habe eine Lebensmittelallergie gegen:

Stornobedingungen: ab 30 Tage vor Reisebeginn

50%, 15 Tage 70%, ab 14 Tage 100%

Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und ohne Haftung seitens der Veranstalterin.

Ich erkenne die Stornobedingungen an

Datum, Unterschrift