

## Das „IL Cerreto“



ist ein Biobauernhof (Boagriturismo), den Paola und Carlo Boni Brivio mit viel Herz und Engagement betreiben. Es ist eine Oase des Friedens, umrahmt von toskanischen Hügeln, Zypressen und dem Fluss Cecina. Das

Cerreto liegt in der Provinz Pisa, westlich von Volterra und ist umgeben von 250 Hektar Land.

Im Garten befindet sich das Bio-Schwimmbad (100 m<sup>2</sup>) des Landgutes mit Liegewiese. Die zentrale Badezone ist von Wasserpflanzen umringt, die reinigen und filtern das Wasser, das langsam in eine mit Schilf bedeckten Regenerationssee hinabfließt.



Der großzügige Seminarraum befindet sich in dem neu erbauten Seminargebäude.



In der Nähe lädt Volterra zu einem Stadtbesuch ein, aber auch Siena, Pisa, San Gimignano und das Meer liegen in Reichweite.

Das „IL Cerreto“ ist gut mit dem Auto und der Bahn zu erreichen.

Ein genauer Anreisepfad mit Teilnehmerliste wird vor dem Seminar noch zugeschickt, um Fahrge-meinschaften zu bilden.

## Seminarleitung:



**Willi Kiechle**, Jahrgang 66, Dipl.-Sozialpädagoge (FH) mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung, Yoga seit 1986, Ausbildung zum Yogalehrer (Seb.-Kneipp-Akademie, 1992-94), laufend Weiterbildungs-Workshops bei renommierten Yoga-Lehrern, seit 1992 eigene

Kurse in München, Indienaufenthalt 1996, 1997-2000 Fortbildung in Gestalttherapie; intensive Beschäftigung mit Selbsterfahrung und Meditation.

**Barbara Weiss**, Jahrgang 57, Staatl. gepr. Masseurin, Yogalehrerin und Yogalehrer-Ausbilderin (SKA), Weiterbildung am Iyengar-Institut in Poona/Indien und bei international anerkannten Yogalehrern, eigene Yoga Praxis seit über 30 Jahren, langjährige Unterrichts- und Yoga-Ausbildungstätigkeit, lebt im Allgäu, Mutter von 3 Kindern.



## Weitere Info und Rückfragen unter

**Willi Kiechle**  
Ridlerstr. 29F  
80339 München  
Tel.: 089 - 72446644  
Mobil: 0179-1388875  
info@mitsein.de

**Barbara Weiss**  
Im Tal 5  
87662 Aufkirch  
Tel.: 08345-678

**WWW.MITSEIN.DE**

### Bankverbindung:

Willi Kiechle, Raiffeisenbank im Allgäuer Land  
IBAN: DE79733692640004326873

# YOGA

## IN DER TOSKANA



12.- 19.08.2017

## Yogawoche in der Toskana

*„Tritt einen Schritt zurück aus dem Getriebe des Lebens, und ein jedes Ding - sei's auch gering - erschließt sein Wesen dann dem Blick der Liebe.“  
(Rita Reiners)*

Das Seminar verbindet eine intensive Yogawoche mit Entspannung und Urlaub in einer bezaubernden Landschaft in einem Seminarhaus mit ganz besonderer Atmosphäre.

Die Tage beginnen mit Stille, Atem und wohltuender Asanapraxis. Daraufhin erwartet uns ein leckerer Brunch auf der großen Sonnenterrasse.



Die Nachmittage sind frei zum Ausspannen, Baden, Spazieren, für Ausflüge etc.

Den Ausflugs- oder Ruhetag kann man z.B.

entweder am Pool, am Meer oder in einem schmucken toskanischen Städtchen genießen.

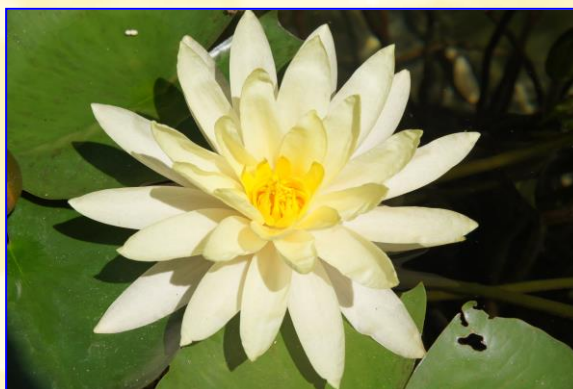
Abends runden wir den Tag mit Yoga, Abendessen und anregenden Gesprächen unter dem toskanischen Nachthimmel ab.

Wir werden versorgt von der exzellenten Küche, die viel von den selbsterzeugten Bio-Produkten verwendet.

Für die Unterkunft stehen Doppel-, Einzelzimmer und Apartments zur Verfügung.  
Mehr Info: [www.bioagriturismoilcerreto.it](http://www.bioagriturismoilcerreto.it)

## Leistung & Kosten

- über 30 Stunden Yogapraxis unter erfahrener Anleitung
- vegetarische Vollverpflegung und Unterbringung in ehemaligem toskanischem Kloster
- **Seminargebühr/Woche: 392,- €** (ermäßigt 336,-€)  
**Ü/VP/Woche: ab 539,- bis 693,-€** (je nach Zimmerbelegung)



## Anmeldung und Rücktritt

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldezettel oder Email-Formular an Willi Kiechle mit gleichzeitiger Bezahlung der Kursgebühr und einer Anzahlung von 150 Euro ans Il Cerreto. Wir empfehlen frühzeitige Anmeldung, da die Zimmerwünsche nach der Reihe berücksichtigt werden.

Bei Rücktritt werden 50,- €, ab 4 Wo vorher 50% der Seminarkosten als Ausfallgebühr erhoben, es sei denn ein Ersatzteilnehmer wird gestellt/gefunden. Zimmerauswahl und Buchung über Willi Kiechle bzw. [www.mitsein.de](http://www.mitsein.de)

## Seminarablauf:

### Samstag (Anreisetag):

15.00 – 17.00 Uhr Anreise, Zimmerverteilung  
~18.00 – 19.00 Uhr Asana üben zum Ankommen  
19.15 Uhr Abendessen

### Sonntag, Montag, Mi (Di), Donnerstag, Freitag:

7.15-8.15 Uhr Meditation, Pranayama (wer mag)  
8.30-11.00 Uhr Asana üben  
11.00 Uhr Brunch  
ab 12.00 Uhr Zeit zum Entspannen, Wandern, Baden, Ausflüge je nach Tagesplanung und Wunsch 1 ½ - 2h Asana üben, mit Meditation  
ab ~17.00 Uhr Abendessen  
~19.30 Uhr

### Dienstag (oder Mi): Ausflugs- oder Ruhetag:

7.15-8.45 Uhr Meditation, Pranayama, Asana (wer mag)  
9.00 Uhr Brunch  
20.00 Uhr Ausflug oder Ruhe  
Abendessen

### Samstag (Abreisetag):

6.45-7.45 Uhr Meditation, Pranayama (wer mag)  
8.00-9.30 Uhr Asana üben  
9.30-10.00 Uhr Zimmer räumen  
10.00 Uhr Brunch  
Abreise



