
PILATES.RECOVERY. RETREAT

26.10.-30.10.2019

Pontassieve | TOSKANA

Inspiration.Vitalität.Entspannung

Barbara Baumann

Physiotherapeutin | Tanztherapeutin | Pilates Trainerin

ANGEBOT

ANKOMMEN. ZEIT FÜR SICH HABEN. MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN.

Entfliehen Sie dem heimischen Nebel unter die wundervolle und wärmende Herbstsonne der Toskana, vor den Toren von Florenz! Die richtige Zeit, wenn Sie Lust auf eine aktive Pause vom Alltag haben und Ihnen selbst neue Vitalität & Inspiration schenken möchten.

DIE ZIELGRUPPE:

Mein Angebot richtet sich an Individualreisende, die den einzigartigen Kunst-, Kultur- und Naturraum der Toskana schätzen und sich an diesem Sehnsuchtsort an innerer und äußerer Schönheit und Balance erfreuen wollen. Wir praktizieren auf einem ganzheitlichen Weg, daher sind keine Pilates Kenntnisse notwendig.

DER SEHNSUCHTSORT:

Die **Fattoria Lavacchio**, ein über 300 Jahre altes toskanisches Landgut, empfängt Sie inmitten der beeindruckenden Chianti-Landschaft zwischen den Städten Sieci und Pontassieve. Das Anwesen ist eingebettet in der typisch toskanischen Flora aus uralten Zypressen, Olivenhainen und Weinrieden, die biologisch bewirtschaftet und verarbeitet werden. Insgesamt stehen 9 geschmackvolle, im toskanischen Stil eingerichtete Zimmer, zur Verfügung. Ein Ort der Ruhe mit authentischem Flair und ideal für Ihre Entspannung am glasklaren Pool, der Sonnenterrasse und ausgiebigen Spaziergängen in der weitläufigen Hügelandschaft. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt und Sie werden mit biologischen lokalen Spezialitäten aus eigenem Anbau verwöhnt. Genießen Sie die Idylle & Abgeschiedenheit dieses Kleinods! Für ein umfassendes Kultur- und Kunstangebot bietet Florenz, nur 30 Autominuten entfernt, individuelle Möglichkeiten.



WAS SIE IM PILATES.RECOVERY.RETREAT FINDEN KÖNNEN:

Erfahren Sie vitalisierende Pilates- und Body-Mind-Einheiten, um Ihr Körperbewusstsein zu fördern, Ihre Atmung zu schulen und Ihre innere und äußere Haltung und Wahrnehmung zu spüren.

Entspannen Sie bei einem fesselnden Buch am Pool, bei einem magischen Spaziergang durch die toskanische Hügelandschaft oder bei einer hausinternen Verwöhn-Massage.

Erleben Sie geschmackvolle, biologische toskanische Delikatessen und Getränke. Die Produkte stammen aus hauseigener und regionaler Produktion.

Entdecken Sie individuelle hausinterne Aktivitäten (zB. Keramik Kurs, Toskanischer Kochkurs, Besichtigung der Windmühle, Einblick in die Olivenölherstellung, Reitausflug, Stadtführung Florenz).

Erblicken Sie die kulturelle und authentische Vielfalt in der Umgebung und besuchen Städte wie Pontassieve (8km), Sieci (8km), Florenz (18km), Arezzo (60km), Siena (90km), Pisa (100km).

MEINE PHILOSOPHIE:

In der heutigen schnelllebigen Leistungsgesellschaft fehlt uns häufig die Zeit für Regeneration, Bewusstsein und Genuss. In meinem Retreat lade ich Sie herzlich zu Ihrer persönlichen Ich-Zeit ein! Alles kann, nichts muss! Mein Angebot ist individuell gestaltbar. Sie können nach Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen Ihren Urlaub gestalten. Meine Zusatzangebote verstehen sich als Zusatznutzen, keine verpflichtende Teilnahme, keine Vorkenntnisse notwendig.

Das Retreat inspiriert Sie dabei, Ihr persönliches Wohlbefinden (wieder) zu entdecken!

MEINE LEISTUNGEN UND ANGEBOTE:

Inkludierte Leistungen des Wohlfühl-Programms von 26.10.-30.10.2019:

- 4 x Nächtigungen EZ/DZ in der FATTORIA LAVACCHIO
- 4 x Halbpension (Frühstück und Abendessen) mit regionaler Bio-Küche inkl. Getränke
- 1-2 tägliche Pilates-Einheiten (Sunrise/Sunset/Relax Pilates)
- 2 Body-Mind-Einheiten
- 1 Entdeckungstour durch das Resort inkl. Verkostung hauseigener Bio-Weine & Delikatessen
- Auszeiten zum Entspannen am hauseigenen Pool und im weitläufigen Garten

FRÜHBUCHER Bonus bei Buchung bis 31.05.2019:

Doppelzimmer 600,- Euro bei Einzelnutzung / Doppelzimmer 500,- Euro p. P.

Bei Buchung nach dem 31.05.2019:

Doppelzimmer 700,- Euro bei Einzelnutzung / Doppelzimmer 600,- Euro p. P.

Individuelle regional-typische Resort Aktivitäten gegen Aufpreis:*

- Geführte Stadttour im naheliegenden Florenz
- Tour zur Resort-Windmühle (hauseigene Mehlproduktion)
- Tour durch Weingärten und Einblicke in die Olivenöl-Herstellung
- Keramik Kurs im hauseigenen Atelier
- Reitausflug inmitten der Weinberge und Olivenhaine
- Toskanischer Kochkurs und Verkostung
- Verwöhn-Massage

**Preise entnehmen Sie bitte der Resort Webseite <http://www.fattorialavacchio.com/ATTIVITA/>*

Nicht inkludierte Leistungen:

- Individuelle Anreise / Transfer
- Per PKW (von Wien ca. 8h30min; von Graz ca. 6h30min; von München 6h20min)
- Per Flugzeug bis Flughafen Florenz (28km), Siena (90km), Pisa (100km)
- Shuttle-Service gegen Aufpreis (pro Auto: Flughafen Florenz €110,-/Flughafen Pisa € 220,-)

Lernen Sie Körper und Geist in Balance zu bringen.

Spüren Sie im Laufe der Retreat-Tage, wie sich Ihre Körperwahrnehmung
und Körperhaltung schon nach wenigen Einheiten stärken.

Ihre Muskulatur erfährt eine sanfte Kräftigung,

Ihre Beweglichkeit erreicht mehr Vielfalt.

Ihr Bewusstsein für Atmung, Balance und Stabilität

erleben einen nachhaltigen Impuls zur Veränderung und unterstützen Sie dabei,
ganz im Moment anzukommen.

Ein Retreat mit Mehrwert erwartet Sie!

PROGRAMM

26.10.2019:

12:00-16:00 Anreise / Check-In / Anamnese
16:30-18:30 Pilates zum Ankommen
19:30 Dinner

Zwischen Anreise und Dinner finden Sie ausreichend Zeit zum Ankommen und Kennenlernen.

Ich heiße Sie herzlich Willkommen in der 1. Pilates-Einheit. Hier wird die Theorie & Wirkungsweise der Pilates-Methode erklärt und anschließend in praktischen Übungssequenzen umgesetzt.

Am Abend genießen Sie ein köstliches Dinner inkl. Getränke, mit hauseigenen und regionalen Bio-Produkten.

27.10.2019	28.10.2019	29.10.2019
08:00-09:00 Sunrise Pilates	08:00-09:00 Sunrise Pilates	08:00-09:00 Sunrise Pilates
09:00-10:00 Frühstück	09:00-10:00 Frühstück	09:00-10:00 Frühstück
10:00-14:00 Individuelle Freizeit	10:00-12:00 Individuelle Freizeit	12:00-13:00 Body-Mind-Klasse
14:00-17:00 Fattoria Tour&Verkostung	12:00-13:00 Body-Mind-Klasse	13:00-17:30 Freizeit/regionale Aktivität
17:30-18:30 Relax Pilates	13:00-19:30 Freizeit/regionale Aktivität	17:30-18:30 Sunset Pilates
19:30 Dinner	19:30 Dinner	19:30 Dinner

Sie starten Ihre Tage mit aktivierender Pilates-Praxis und dynamischen Dehnsequenzen. Bei Schönwetter finden die Stunden im Freien statt, begleitet von wärmenden Sonnenstrahlen und vitalisierenden Pinienduft.

Im Anschluss genießen Sie ein köstliches Frühstück mit hauseigenen und regionalen Bio-Produkten.

Mittags finden individuelle Body-Mind-Klassen statt. Fokus liegt hier in der Körperwahrnehmung, Haltung und Atmung. Auch physiotherapeutische Fragen zu körperlichen Befindlichkeiten können ausgetauscht werden.

Am Sonntag erwartet Sie eine Tour durch die Fattoria Lavacchio. Sie erleben die Philosophie dieses schönen Anwesens und erfahren mehr über den biologischen Lebensstil vor Ort. Die Tour endet mit einer Verkostung von hauseigenen Bio-Weinen, selbstgebackenen Brot sowie regionalen Käse-/Fleisch-Delikatessen.

Nachmittags können Sie am Pool flanieren, sich von einer wohltuenden Massage (Aufpreis) verwöhnen lassen, die Umgebung in ihrer vollen Herbstpracht erkunden oder Städte wie Florenz, Siena, Pisa besuchen.

Am Dienstag und Mittwoch laden regionale Aktivitäten (Aufpreis) im Resort zum Mitmachen & Entdecken ein.

Abends ist die Pilates-Praxis weniger kraftvoll, Fokus liegt hier auf achtsamer Balance und entspannendem Bewegungsfluss – dem harmonisierenden Sonnenuntergang begegnend.

Zum Tagesausklang genießen Sie ein köstliches Abendessen inkl. Getränke, mit hauseigenen und regionalen Bio-Produkten. Individueller Ernährungsstil sowie Nahrungsunverträglichkeiten werden berücksichtigt.

30.10.2019

07:30-09:00 Sunrise Pilates
09:00-10:00 Frühstück
10:00-12:00 Check-Out

Sie beginnen den Abreisetag mit einer vitalisierenden Pilates Einheit und Zeit für Austausch & Reflexion. Ein Pilates-Übungsprogramm für zu Hause, Büro & Urlaub sende ich Ihnen nach dem Retreat gerne per Mail zu.

Nach einem stärkenden Frühstück findet der Check out statt. Ein Shuttle-Service kann organisiert werden.

KONTAKT & BUCHUNG

ANFRAGE/BUCHUNG:

Mag.art. Barbara Baumann BSc

Physiotherapeutin | Tanztherapeutin | Pilates Trainerin

<mailto:info@therapiebewegt.at> | www.therapiebewegt.at



UNTERKUNFT:

FATTORIA LAVACCHIO

Via di Grignano 37/38, 50065 Pontassieve, Florenz/Toskana

<http://www.fattorialavacchio.com/>

