



## **Retreat in der Toskana**

### **Yoga & Meditation**

#### **Die Zeit und das Jetzt**

*Datum:* 1. – 8. Juni 2024

*Kursleiter:* Shantam E. Fuchs

*Kursgeld:* Fr. 650.-



#### **zum Kursthema**

An diesem idyllischen Ort abseits der Hektik des Alltags haben wir die Musse, uns über das Phänomen Zeit Gedanken zu machen. Was bedeutet uns Zeit, wie erleben wir sie und wie gehen wir damit um? Wir nehmen uns Zeit, um im beschaulichen Gespräch, auf Spaziergängen im Wald, beim Chillen im Olivenhain oder am Pool diesen Fragen nachzugehen. Und natürlich üben wir uns im Yoga und beim Meditieren darin ins Jetzt zu kommen und darin zu verweilen.

#### **Ort und Unterkunft**

Das einzigartige Retreat Zentrum im Herzen der Toskana ist ein typisch toskanisches Landhaus, stilvoll eingerichtet und mit Panoramablick bis zum Meer. Es ist umgeben von 5 ha leicht terrassiertem Land mit Garten, Pool und Olivenhainen. Der schöne, geräumige Yogaraum und eine Sauna öffnen sich direkt zum Garten. Neben Liegestühlen und Hängematten laden auch andere lauschige Orte zum geniessen und stillen verweilen ein.

Das ganze Anwesen mitsamt seiner Garten-Sauna ist für uns reserviert und wir werden mit vegetarischer Halbpension – Brunch und ein mehrgängiges Abendessen – verwöhnt.

#### **Reise**

Der Samstag ist der An- und Abreisetag. Die nächst gelegene Bahnstation ist Cecina. Sie liegt 20 km entfernt vom Landhaus Lucerna. Wenn du mir mit der Zimmerwahl mitteilst, wann du dort ankommst, wird für dich ein Taxi organisiert. Die Taxifahrt kostet 50 – 60 Euro und kann unter gleichzeitig Anreisenden geteilt werden. Der Kurs beginnt nach 19 Uhr mit einem Abendessen und endet am folgenden Samstag mit dem Frühstück.

#### **Kosten**

Es gibt Zimmer und Apartments zu unterschiedlichen Preisen. Nach deiner vorläufigen Anmeldung sende ich dir die Beschreibung der Zimmer und Apartments mit Preisliste. Sobald du dann das Kursgeld überwiesen und mir mitgeteilt hast, welches Zimmer du bevorzugst, bist du verbindlich angemeldet und das Zimmer ist für dich reserviert, falls dir nicht jemand anders zuvorgekommen ist. Die Verfügbarkeit von Einzelzimmern hängt von der Grösse und Zusammensetzung der Gruppe ab. Der Aufpreis beträgt 25% des Zimmerpreises.

#### **Anmeldung**

Möglichst bald, **spätestens bis zum 12. Mai** an:  
Shantam E. Fuchs, Auf der Wacht 4, CH-4104 Oberwil

Tel. 061 401 34 78  
e-mail: [info@purusha.ch](mailto:info@purusha.ch)