

# Qigong-Reise in die Toskana

– individuell angeleitet entspannen und genießen –

dolce  
Vita



Kraft  
tanken

Eine Woche entspannen und Kraft tanken unter der Sonne des Südens. Jeden Tag vier Stunden Qigong und Meditation in einem alten Landhaus inmitten eines Olivenhains zwischen Florenz und Pisa. An den Nachmittagen entdecken wir die Toskana: Märkte und Museen, Paläste und das Leben auf der Piazza. Siena und Florenz, die Keramikstadt Montelupo und das Geburtshaus von Leonardo da Vinci. Oder wir liegen einfach nur am Pool..



**Unterbringung** (nur in Doppelzimmern): in einem alten toskanischen Landhaus inmitten der Olivenhaine von Montespertoli. Die 6 Zimmer sind sehr großzügig und haben alle ein eigenes Bad. Sie sind auf modernem Standart und stilvoll mit italienischen Antiquitäten und Kunst eingerichtet. Es gibt ein Schwimmbad, eine Sonnenterrasse, ein Kaminzimmer für die Abendstunden, einen schönen großen Garten mit Blick über die Hügel der Toskana ([www.lespugne.it](http://www.lespugne.it)).



**Verpflegung:** Internationales Frühstück und reiches, toskanisches Mittagessen vor Ort im Landhaus Le Spugne (inkl. im Preis).



## Reisedaten: 28. April – 5. Mai 2012

**28. April:** Kennen lernen, gemeinsames Dinner & meditieren.

**29. bis 4. Mai:** Sechs Tage Qigong & Meditation (tägl. 4h), Reisebegleitung.

**5. Mai:** Gemeinsames Morgenqigong, Frühstück, Abreise (Verläng. mögl.).

**Preis:** 650 Euro – inkl. Ü/F, Mittagessen, Qigongkurs, Reisebegleitung.

**Anreise:** Individuell (es gibt günstige Flüge mit Ryanair Lübeck/Pisa). Ansonsten Fahrgemeinschaften von Hamburg aus.



**Den Qigongkurs leitet Andrea Thiele** (geb. 1967). Sie hat zwei abgeschlossene Qigonglehrerausbildungen und ist von den deutschen Krankenkassen offiziell anerkannt. Andrea spricht fließend Italienisch, ist studierte Kunsthistorikerin MA und hat ein Italienbuch geschrieben. Als Journalistin lebte sie drei Jahre in der Toskana und zeigt Gästen voller Freude ihre zweite Heimat.

**Infos & Anmeldung:** 040 - 22 693 555 / 0162 - 39 70 963 / [www.der-weg-des-dao.de](http://www.der-weg-des-dao.de)