



## Yoga-Ferienwoche im Il Convento, Casola Toskana 25. bis 31. August 2024

Das ehemalige Kloster Il Convento befindet sich in der Nähe des mittelalterlichen Bergdorfs Casola im Hochtal der Aulella, zwischen den Apuanischen Alpen und der Appenninischen Gipfelkette. Die Umgebung ist touristisch noch unerschlossen, die unberührte Natur besteht aus grünen Hügeln, Weinbergen, Olivenhainen, Kastanienwäldern, Wasserquellen und Flüssen. Im Hinterland kann man die felsigen Bergketten der Apuanischen Alpen sehen.

Das Seminarzentrum ist liebevoll renoviert und geschmackvoll ausgestattet. Die Unterbringung erfolgt in (Einzel-/Doppel-/Mehrbettzimmern) mit Vollpension ab 420-690€ je nach Zimmerkategorie für 6 Nächte. Die Mahlzeiten werden frisch zubereitet, sind hauptsächlich vegetarisch und werden bei gutem Wetter gemeinsam draußen eingenommen.



### Yoga

Wir praktizieren in zwei Gruppen 2 Stunden morgens von 8-10 h dynamisch-vitalisierend und am späten Nachmittag 1,5 Stunden von 17-18.30 h regenerativ.

Es gibt 2 wunderschöne Yogaräume und ein Yoga-Deck draußen, was wir je nach Wetterlage sehr gerne nutzen.

Yoga Seminargebühr für die Woche: 420€

In der yogafreien Zeit bieten sich Ausflüge, Wanderungen, Baden im Stausee oder in einem Bach an. Das Meer, La Spezia, und die Cinque Terre, Lucca, Pisa und Florenz sind per Zug oder Auto in 1-2 h erreichbar.

Die Anreise erfolgt selbstständig mit Zug/Auto/Flugzeug. Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich gerne behilflich.

Adresse des Il Convento:  
54014 Casola In Lunigiana MS, Italien  
[www.il-convento.net](http://www.il-convento.net)

Anmeldung und Fragen gerne ab sofort an:  
[info@yogamitlinks.de](mailto:info@yogamitlinks.de)

