

„leicht leben“ in der Toskana: Auszeit mit Herz, Sinn und Gefühl!

26.09. – 03.10.2026

Mein jährliches **Urlaubsseminar in der Toskana** ist eine einzigartige Mischung aus Erholung, innerer Einkehr und tiefer Transformation – **2026 bereits zum 5. Mal**. Seit unserem ersten Retreat durfte nicht nur das Seminar wachsen, sondern auch ich selbst habe viele Erfahrungen gesammelt, die ich mit dir teilen möchte. Jedes Jahr wird diese Reise magischer, tiefgründiger und transformierender.



Das Herzstück unseres Zusammenseins ist die Transformationstherapie nach R. Betz – ein Weg, um dir selbst zu begegnen, alte Blockaden zu lösen und dein Herz für ein leichteres, erfüllteres Leben zu öffnen. In einem geschützten Raum voller Vertrauen und Gemeinschaft kannst du dich mit deiner inneren Wahrheit verbinden.

Begleitet wird dieser Prozess durch wertvolle Elemente, die dich unterstützen und bereichern:

- Achtsamkeit & Meditation – stille Momente, die dich mit deinem inneren Frieden verbinden.
- Kundalini-Yoga & Singen am Morgen – wir starten den Tag mit sanften Körperübungen, Atemtechniken, Mantren und Gesang. So kommst du in deine Kraft, öffnest dein Herz und beginnst den Tag voller Klarheit und Freude.
- Gemeinsame Naturerfahrungen – die Schönheit der Toskana als Spiegel und Kraftquelle.

Ein besonderes Geschenk ist, dass meine Tochter Lisa Cristin (Tine) auch 2026 wieder als Assistentin an meiner Seite ist. Schon 2025 war sie eine große Bereicherung für unser Retreat – mit ihrer Klarheit, Herzlichkeit und Unterstützung hat sie unsere Gemeinschaft noch lebendiger gemacht.

Unser Seminarhaus – Agriturismo Terenzana

Unser Zuhause für diese besondere Woche ist das Agriturismo Terenzana, ein liebevoll restauriertes Anwesen aus dem 13. Jahrhundert. Inmitten sanfter Hügel gelegen, bietet es genau den Raum, den es für ein Retreat braucht: Abgeschieden und idyllisch – und doch nur wenige Kilometer von der Küste bei Cecina entfernt. Auch kulturelle Highlights wie Volterra, Siena, Bolgheri und seine berühmten Weinberge sind gut erreichbar.

Hier kannst du zur Ruhe kommen, die Seele baumeln lassen und dich auf eine inspirierende Reise zu dir selbst einlassen.

Stell dir vor:

Du beginnst den Tag mit sanften Yogaübungen und Meditation, genießt anschließend ein reichhaltiges Frühstück in Gemeinschaft und tauchst danach in die transformierende Seminararbeit ein. Die Nachmitten gehörten dir – ob am Pool, am Meer, bei einem Ausflug oder einfach mit einem Buch im Garten. Abends lassen wir den Tag in entspannter Runde ausklingen – vielleicht bei einem Glas Wein, einem guten Gespräch oder sogar einem Tanz unter freiem Himmel.

Das erwartet dich bei uns:

- Start in den Tag mit Yoga & Meditation (für Anfänger geeignet)
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Tägliche Seminare (3–4 Stunden an 6 Tagen) mit Meditationen und innerer Arbeit
- Freie Nachmitten für Meer, Pool, Ausflüge oder Erholung
- Abends ein köstliches Buffet (vorwiegend vegetarisch, inkl. Wasser, Tee)

- Geselliges Beisammensein mit Wein oder alkoholfreien Getränken
- Gemütliche Zimmer im toskanischen Stil
- Ein besonderer Pizzaabend „all you can eat“
- Tagsüber kostenfrei: Wasser, Tee, Obst & Kekse
- Endreinigung inklusive

Reiseinformationen:

Veranstaltungsort ist das Seminarhaus „Agriturismo Terenzana“ in der Toskana (Nähe Cecina, ca. 70 km südlich von Pisa). www.terenzana.com

Reisedatum: 26.09. – 03.10.2026 Check-in ab 16.00 Uhr, Check-out bis 10.00 Uhr

Gebühren 2026:

Seminargebühren: Regulärer Preis: 770,- €

Frühbucherrabatt: 670,- € (bis 31.01.26 möglich)

Mit einer Anzahlung von 350,- Euro und dem Ausfüllen der Reisevereinbarung sicherst du dir die Teilnahme.

Zimmerpreise inkl. Halbpension für 7 Übernachtungen. Unser Seminarhaus verfügt über insgesamt 14 Zimmer:

Einzelzimmer	875,- €
Ferienwohnung zu zweit	735,- € pro Person
Doppelzimmer/ Ferienwohnung zu Dritt	665,- € pro Person

Da die Zimmer begrenzt sind, gilt:

- Wer sich früh anmeldet, hat die beste Chance (keine Garantie) auf sein Wunschzimmer.
- Wer flexibel ist oder sich z.B. für ein Appartement zu zweit entscheidet hilft uns, die Zimmer optimal zu organisieren.

Zusätzliche Wohlfühl-Angebote:

Einzelsitzungen (€ 90,-/h) und Massagen (ca. € 80,-/h) sind nicht im Preis enthalten.

Anreise: Die Anreise wird von jedem Teilnehmenden selbst organisiert. Die nächsten Flughäfen sind Pisa (59 km), Florenz (97 km) oder Bologna (141 km). Von den Flughäfen bis Cecina ist eine Anreise mit dem Zug möglich. Shuttle-Service kann in Absprache mit dem Seminarhaus und uns organisiert werden. Wir empfehlen eine Anreise in Gruppen. Die Kommunikation läuft über eine WhatsApp-Gruppe, die wir erstellen. Ein Mietauto ist ratsam, wenn du vor Ort flexibel sein möchtest. Mit einer frühen Buchung des Fluges kannst du Kosten sparen.

Unsere Stornobedingungen:

Bei einem Rücktritt von der Reise ist eine Rückerstattung der Anzahlung (siehe Reisevertrag) leider nicht möglich. Bei einer kurzfristigen Absage ab 90 Tage vor Reisebeginn werden 70% des Gesamtbetrages in Rechnung gestellt. Bei sehr kurzfristiger Absage, ab 21 Tage vor Reisebeginn wird der Gesamtbetrag fällig. Ich empfehle dir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz für diese unvergessliche Erfahrung in der Toskana!

Wir freuen uns auf dich! **Petra** ❤ & **Tine** ❤

Kontakt: Petra Adler Mobil: 0152 22656089 E-Mail: kontakt@petra-adler-coaching.de