„*leicht leben*“ in der Toskana: Auszeit mit Herz, Sinn und Gefühl!
21.08. – 28.08.2027 Toskana, Nähe Cecina



Manchmal ist es Zeit, dem Leben eine neue Richtung zu geben, alte Muster loszulassen und sich selbst wieder mit mehr Liebe und Leichtigkeit zu begegnen.

Mein beliebtes Urlaubsseminar in der Toskana findet 2027 bereits zum sechsten Mal statt!

Seit unserem ersten gemeinsamen Retreat hat sich vieles entwickelt. Nicht nur das Seminar ist gewachsen – auch ich durfte wertvoller Erfahrungen sammeln, neue Impulse integrieren und meine Arbeit immer weiter vertiefen. So entwickelt sich diese besondere Woche jedes Jahr weiter und bleibt doch ihrem Herzen treu.

2027 verbinde ich erneut die Transformationstherapie nach Robert Betz mit wertvollen Impulsen aus der Positiven Psychologie. Ich freue mich darauf, einen geschützten Raum für Begegnung, persönliche Entwicklung, innere Transformation und gemeinsame Lebensfreude zu öffnen.

Was dich erwartet – eine Reise zu dir selbst

Das Herzstück unseres Zusammenseins ist die **Transformationstherapie nach R. Betz**. Sie lädt dich ein, dir selbst und deinen Gefühlen bewusster zu begegnen, alte Glaubens- und Verhaltensmuster zu erkennen und neue Perspektiven für ein leichteres und erfüllteres Leben zu entwickeln.

Ergänzt wird die gemeinsame Seminararbeit durch Ansätze und Impulse aus der **Positiven Psychologie**. Dabei richten wir den Blick auch auf deine persönlichen Stärken, Ressourcen und das, was dein Leben bereichert. Es geht darum, eigene Potenziale bewusster wahrzunehmen und mehr Freude, Lebensqualität und Leichtigkeit in den Alltag einzuladen.

In einem geschützten Rahmen voller Vertrauen und Gemeinschaft hast du die Möglichkeit, dich mit deinen eigenen Themen auseinanderzusetzen, dein Herz zu öffnen und neue Wege für dich zu entdecken.

Begleitet wird die Seminararbeit durch weitere wertvolle Elemente:

Achtsamkeit und Meditation

Stille Momente und geführte Meditationen schenken dir Raum, nach innen zu lauschen, zur Ruhe zu kommen und dich bewusster wahrzunehmen.

Kundalini-Yoga, Atem und Singen am Morgen

Wir beginnen den Tag mit sanften Körperübungen, Atemtechniken, Mantren und gemeinsamem Singen. Die Morgenpraxis ist auch für Anfänger geeignet und lädt dich ein, mit Freude, Klarheit und neuer Energie in den Tag zu starten.

Gemeinsame Naturerfahrungen

Die Schönheit der toskanischen Landschaft wird zu unserer Kraftquelle. Spaziergänge, Naturerlebnisse und gemeinsame Momente im Freien ergänzen die Seminararbeit.

Zeit für dich und das Leben

Neben den gemeinsamen Einheiten bleibt ausreichend Freiraum zum Entspannen, Genießen und Entdecken. Du kannst am Pool die Seele baumeln lassen, ans Meer fahren, einen Ausflug unternehmen oder einfach ein gutes Buch im Garten lesen.

Eine besondere Bereicherung

Ich freue mich sehr, dass meine Tochter Cristin auch 2027 wieder als Assistentin an meiner Seite sein wird.

Inzwischen lebt sie selbst in der Toskana und ist mit diesem besonderen Ort eng verbunden. Bereits bei unseren vergangenen Retreats war sie eine große Bereicherung für die Gemeinschaft. Mit ihrer Klarheit, Herzlichkeit und Unterstützung trägt sie dazu bei, dass sich alle willkommen und gut aufgehoben fühlen können.

Unser Seminarhaus – Agriturismo Terenzana

Unser Zuhause für diese besondere Woche ist das **Agriturismo Terenzana**, ein liebevoll restauriertes Anwesen aus dem 13. Jahrhundert, das von Ivan und Cristin Spallino geführt wird.

Inmitten sanfter Hügel gelegen, bietet es eine idyllische und naturnahe Umgebung – abgeschieden und ruhig, zugleich aber nur wenige Kilometer von der Küste bei Cecina entfernt.

Auch kulturelle Highlights wie Volterra, Siena und Bolgheri mit seinen berühmten Weinbergen 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, Meditation und gemeinsamem Singen. Anschließend genießt du ein reichhaltiges Frühstück in geselliger Runde und tauchst in die gemeinsame Seminararbeit ein.

Die Nachmittage gehören dir – ob am Pool, am Meer, bei einem Ausflug oder 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.

Weitere Informationen zum Seminarhaus:
www.terenzana.com

Das erwartet dich bei uns

- Tägliche Morgenpraxis mit Kundalini-Yoga, Atemübungen, Meditation und Singen (auch für Anfänger geeignet)
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Seminararbeit an 6 Tagen, jeweils ca. 3–4 Stunden, mit Transformationstherapie, Impulsen aus der Positiven Psychologie, Meditationen und innerer Arbeit
- Ausreichend freie Zeit für Erholung, Natur und individuelle Ausflüge
- Köstliches Abendbuffet mit vegetarischen Optionen, inklusive Wasser und Tee
- Geselliges Beisammensein mit Wein oder alkoholfreien Getränken
- Gemütliche Zimmer im toskanischen Stil
- Ein besonderer Pizzaabend mit Pizza „all you can eat“
- Tagsüber kostenfrei: Wasser, Tee, Obst und Kekse
- Endreinigung inklusive

Reiseinformationen auf einen Blick

Termin: 21.–28. August 2027

Veranstaltungsort: Agriturismo Terenzana, Toskana, Nähe Cecina, etwa 70 km südlich von Pisa

Check-in: ab 16:00 Uhr **Check-out:** bis 10:00 Uhr

Seminargebühren

- **Frühbucherpreis: 695 €** bei Anmeldung bis einschließlich 31. Dezember 2027
- **Regulärer Preis: 795 €**

Mit einer Anzahlung von 350 € und dem Ausfüllen der Reisevereinbarung sicherst du dir deine Teilnahme. Bitte fordere diese bei uns an.

Unterkunft und Halbpension

Die folgenden Preise gelten für sieben Übernachtungen inklusive Halbpension. Die genaue Preiszuordnung und Zimmerbelegung werden bei der Buchung abgestimmt.

Zimmerkategorie	Preis pro Person
Einzelzimmer	875 €
Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad (max. 2 Personen)	805 €
Apartment für 2 Personen	735 €
Doppelzimmer / Apartment für 3 Personen	665 €
Dreibettzimmer*	595 €

Das Dreibettzimmer ist nur verfügbar, wenn die anderen Optionen ausgebucht sind.

Unser Seminarhaus verfügt über insgesamt 14 Zimmer. Die Teilnehmerzahl ist daher begrenzt.

Die genaue Zimmerbelegung stimmen wir bei der Buchung gemeinsam ab.

Anreise

Die Anreise organisierst du selbst. Die nächstgelegenen Flughäfen sind:

- Pisa (ca. 59 km)
- Florenz (ca. 97 km)
- Bologna (ca. 141 km)

Von den Flughäfen ist eine Weiterreise mit dem Zug bis Cecina möglich. Ein Shuttle-Service kann nach Absprache mit dem Seminarhaus und uns organisiert werden.

Wir empfehlen eine gemeinsame Anreise in kleinen Gruppen. Zur Abstimmung und Vernetzung richten wir eine WhatsApp-Gruppe für die Teilnehmenden ein.

Ein Mietwagen ist sinnvoll, wenn du während der Woche flexibel Ausflüge unternehmen möchtest. Wer frühzeitig bucht, kann bei der Anreise häufig Kosten sparen.

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

Wir freuen uns auf dich! *Petra ♡ & Cristin ♡*

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









