

# Yogaretreat med Daniela Schütt i Toscana

20-27 September 2025



Varmt välkommen på yogaretreat i vackra Toscana. En hel vecka för kroppen att utforska axlar, höfter och core. Med styrka där det behövs i kombination med rörlighet och balans. Kvällsklasser med fokus på hjärtat och nervsystemets påverkan på sinnet. Allt på de vackra kullarna i Toscana. Gården har 40 hektar natur att utforska med utmarkerade leder, såväl som en pool att vila i när du kommer tillbaka. Gården producerar sin egen olivolja och sin egen naturkosmetika.

- Yoga varje morgon, teknikklasser med fokus på balans, stabilitet och styrka.
- 4 kvällspass med fokus på meditation, vila, och rörlighet
- 7 nätter i delat dubbelrum, (2 enkel sängar)
- Ekologisk frukost, lunch och middag alla dagar. Lagat av vår värd, främst på egenodlat och närodlat.
- Vår värd bjuder på en workshop "cosmetic that nourishes" naturlig hudvård.
- Utflykt till Saturnia, varm källa med vattenfall

Morgonyoga 6.30

Frukost 8.30

Lunch 12.30

Yoga 17.00

Middag 19.30

Datum: 20-27 September 2025

Pris 15.900,-

Early bird: 14.900,- (Före 31/1)

Ingår EJ:

Flyg samt transfer

Utflykter utöver Saturnia





Vi har en härlig stor Yogasal där vi kommer ha vår morgonyoga. Gården har fantastiska vyer och stora gräsområden att yoga och meditera på.

#### Tänk på:

Ta gärna med egen yogamatta.  
Jag kan hjälpa er gå ihop för transfer. Pisa är enklast att ordna från.

#### Tips:

Irene som äger centret erbjuder massage behandlingar som du med fördel bokar i förväg.

I området finns mängder av vingårdar, det går att arrangera vinprovning för den som vill.

Är ni flera som bokar samma flyg kan ni ordna gemensam transfer. Du kan välja Rom, Pisa eller Florence. Pisa är närmast. Det brukar gå lätt att hitta biljetter till rimliga priser.

#### Boendet:

Boendet är enkelt med delade rum, räkna med att du delar badrum med 1-3 andra. Bokar du dig med en vän, säg gärna till om ni vill dela.

#### September i Toscana

Bästa tiden att vara i Toscana. Sommarhettan har gått över till en behagligare värme. Gården har egna snitslade vandringsstigar. Utforska gärna området. Det är ca 40 minuter till den vackra kuststaden Castiglione de la Pescaia.

#### Bokning

- Du betalar bokningsavgift på 5.000:- i samband med bokning
- Resterande del betalas senast 2025-05-30

#### Avbokningsvillkor

- Avbokning före 2025-03-30  
*50% av bokningsavgiften återbetalas*
- Avbokning efter 2025-03-30  
*bokningsavgiften återbetalas inte*
- Avbokning efter 2025-05-30  
*50% av summan exkl. bokningsavgiften återbetalas*
- Ingen återbetalning vid avbokning efter 2025-07-31  
*(Jag rekommenderar att kolla med din hemförsäkring om den täcker)*



# Yogaretreat med Daniela Schütt i Toscana

20-27 September 2025



## UPPLÄGG

Morgonyoga 6.30

Frukost 8.30

Lunch 12.30

Yoga 17.00

Middag 19.30

Datum: 20-27 September  
2025

Pris 15.900:-

**Early bird: 14.900:-**

**(Före 31/1)**

Ingår EJ:

Flyg samt transfer

Utflykter utöver Saturnia

## Följ med på en magisk resa

- Yoga varje morgon, teknikklasser med fokus på balans, stabilitet och styrka.
- 4 kvällspass med fokus på meditation, vila, och rörlighet
- 7 nätter i delat dubbelrum, (2 enkel sängar)
- Ekologisk frukost, lunch och middag alla dagar. Lagat av vår värd, främst på egenodlat och närodlat.
- Vår värd bjuder på en workshop "cosmetic that nourishes" naturlig hudvård.
- Utflykt till Saturnia, varm källa med vattenfall

**Endast 2 platser kvar!**