



Detailprogramm

Italien

Casa Lucerna:

Yoga-Auszeit in der Toskana

Inhalt

Reisedetails.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	3
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	5
Wahlleistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	6
Versicherung.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	8
Reiseliteratur.....	9
Ihre Reisenotizen.....	10

Reisedetails

Italien

Casa Lucerna:

Yoga-Auszeit in der Toskana

- Yoga mit Weitblick
- Ruhige Toskana erleben
- Nachhaltig geführtes Landhotel
- Meditation unter Olivenbäumen

Allgemeine Beschreibung

Herzlich Willkommen in der Casa Lucerna! Christoph und Susanne Lucerna führen das Seminarhaus gemeinsam persönlich und individuell. In der wunderschönen Toskana gelegen haben Sie hier die Möglichkeit die beliebte Region Italiens zu einer ruhigeren Zeit zu erleben. Den beiden Gastgebern ist es sehr wichtig, dass die Gäste hier wirklich ankommen und auf natürliche Weise den Abstand zu alltäglichen Pflichten und Zwängen spüren können.



Kur/Hausprogramm

Das Kursprogramm findet in der Regel an sechs Tagen jeweils 2x 90 Minuten statt und wird von Christoph Lucerna angeleitet.



Für die Yoga-Einheiten steht Ihnen der 75 m² große Raum „Light of Tuscany“ zur Verfügung. Von hier aus genießen Sie einen wunderbaren Ausblick auf die umliegende Landschaft und den Swimmingpool. Das besondere Licht während der Yoga-Einheiten schenkt Freude und Zufriedenheit. Je nach Wetterlage kann auch draußen im Garten oder am Pool geübt werden. Im Garten gibt es außerdem viele Kraftplätze, die sich zum Meditieren eignen.



Wohnen

Die Casa Lucerna wurde achtsam und liebevoll restauriert. Dabei wurden Natursteingemäuer, Eichengebälk und Terracotta-Fliesen erhalten, um den Landhaus-Charme der Toskana zu wahren. Das Haus ist umgeben von 5 ha Olivenhainen, Wiesen und Wäldern.

Die Anlage ist terrassenförmig angelegt und fügt sich so harmonisch in die Umgebung ein. Auf der ersten Ebene liegt der Panorama Swimmingpool „Il Cielo“. Hier können Sie Bahnen ziehen, oder gemütlich auf den Liegen entspannen und ein gutes Buch lesen. Auf der zweiten Ebene liegt das Haupthaus und der 300 m² große Panorama Garten, mit bunten Pflanzen, duftenden Kräuterbeeten und grünen Hecken. Hier gibt es auch einen kleinen Rückzugsort für persönliche Meditationen. Vom Garten aus gelangt man in den Tea & Chilling Room, der zu gemütliche Stunden einlädt. Die dritte Ebene erreicht man über ein Natursteintreppchen. Hier befindet sich der Olive Relax Garden, wo Sie einige Sitz- und Liegemöglichkeiten finden.



Im Haupthaus befinden sich 8 Zimmer in drei unterschiedlichen Kategorien, verteilt auf drei Stockwerken.

Die vier **Doppelzimmer** liegen im 2. und 3. Stockwerk. Sie sind zwischen 23 - 27 m² groß und verfügen jeweils über zwei Einzelbetten. Alle Zimmer haben ein eigenes Badezimmer. Bei einem Zimmer befindet sich das Bad allerdings nicht im Zimmer direkt, sondern nebenan.



Die drei **Gartensuiten** liegen im Erdgeschoss und haben einen direkten Zugang in den Garten. Zwei der Suiten verfügen über Doppelbetten, die dritte über zwei Einzelbetten. Jede der Suite hat zusätzlich ein gemütliches Sofa und eine Terrasse zum Verweilen. Die drei Suiten

teilen sich gemeinsam einen zusätzlichen Wohnraum mit Küche zum Zubereiten von kleinen Snacks oder Getränken.

Eine **Panorama-Suite** befindet sich im 3. Stockwerk. Sie ist 35 m² groß und verfügt über ein 2,20 m großes Bett. Von der Wohnecke, der Panorama Terrasse und dem Badezimmer hat man einen weiten Blick über die Landschaft bis hin zum Ligurischen Meer.



Nur die drei Gartensuiten verfügen über eine eigene Küche. Die anderen Zimmer dürfen die Küche im Haupthaus nutzen, um sich Kleinigkeiten, Tee oder Kaffee zuzubereiten.

Außer dem Haupthaus gibt es zusätzlich noch die **Villa Tibana**. Hier finden sich zwei weitere Doppelzimmer, mit jeweils zwei Einzelbetten. Die Zimmer sind etwa 17 m² groß und teilen sich gemeinsam ein Badezimmer, eine Küche und eine große Terrasse. Die Villa Tibana ist etwa 200 m vom Haupthaus entfernt.

In allen Zimmern steht WLAN kostenfrei zur Verfügung. Die Zimmer können klimatisiert und auch geheizt werden.



Genießen

Sie genießen während Ihrer Woche eine vegetarische Halbpension. Mirko, der Küchenchef, bereitet traditionelle toskanische Gerichte zu.

Für einen Mittagssnack können Sie entweder die Küche im Haupthaus oder die Küche der Villa Tibana nutzen.

Umgebung

Die UNESCO-Welterbestätten Pisa, Florenz, Siena und San Gimignano sind in 30-70 Minuten zu erreichen. Erkunden Sie die Stadt der früheren Dichter und Denker und schlendern Sie über die Ponte Vecchio. Oder bestaunen Sie den schiefen Turm von Pisa oder auch das Sieben-Türe-Städtchen San Gimignano.

Auch ein Ausflug an die etruskische Küste ist lohnenswert. Nur 20 Autominuten entfernt können Sie ausgedehnte Strandspaziergänge am ligurischen Meer unternehmen. Gerade in der Nebensaison kann man so die Region und Strände fast menschenleer erleben.



Die Thermalbäder von Sassetta sind in der Hauptsaison sehr stark frequentiert. Auch hier ist es in der Nebensaison ein besonderes Erlebnis, diese entspannenden Quellen in Ruhe zu genießen. Sie liegen nur 45 Autominuten entfernt von der Casa Lucerna.

Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in der Villa Tibana vorbehaltlich einer Gegenbuchung · Halbpension (F, A, wahlweise vegetarisch) · An 6 Tagen jeweils 1x 90 Minuten und 1x 120 Minuten Yogaprogramm · NEUE WEGE Kursleitung · Begrüßungstreffen · Atmosfair-Beitrag (100%ige Co2-Kompensation Ihres Fluges) · NEUE WEGE Informationsmaterial

Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.neuweege.com/3ITH1400

- Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neuweege.com/3ITH1400

Teilnehmerzahl

Mindestens 6, höchstens 16

Reisedauer

8 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO²-Emission Ihres Fluges nach Pisa oder Florenz wurde von NEUE WEGE Seminare und Reisen zu 100 % bei atmosfair kompensiert.

Das Geld wird in ein von atmosfair unterstütztes Projekt investiert, um dieselbe Menge an Kohlendioxid einzusparen, die durch den Flug entsteht. Nach dem Erdbeben in Nepal 2015 haben die Mitglieder des forum anders reisen das Projekt „Neue Energie für Nepal“ ins Leben gerufen, in das nun alle Kompensationszahlungen fließen, um den Wiederaufbau Nepals langfristig zu unterstützen. So werden Privathäusern, Schulen, Krankenhäusern etc. verbrauchsarme Technologien zur Verfügung gestellt, die für eine ressourcensparende Versorgung mit Strom, Licht und Warmwasser sorgen und auch zur Verbesserung der Lebensbedingungen führen. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert.

Anreise

Sie können bis nach Pisa oder auch Florenz fliegen. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Um die schönen Ausflugsziele in der Umgebung auch auf eigene Faust erkunden zu können, empfehlen wir eine Anreise mit dem Mietwagen.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreicher und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Italien einreisen.

Unter folgendem Link finden Sie die aktuellen Einreise- und Corona Bestimmungen:

<https://travel-details.eu/de>

Geben Sie hier die folgende ID ein: YHYI-QDM2-U1RR

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch. Weitere Details finden Sie unter dem angegebenen Link.

Sicherheitshinweise

Italien gilt im Allgemeinen als sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich hier das Geld am besten immer am Körper zu tragen. Ihr Bahn- oder Flugticket und Ihren Ausweis lassen Sie am besten in Ihrer Unterkunft.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

Gesundheit und Impfungen

Laut Gesundheitsdienst vom Auswärtigen Amt sind für Italien keine besonderen Pflichtimpfungen vorgesehen. Achten Sie auf die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts bezüglich der empfohlenen Standardimpfungen.

Es besteht in Italien für alle Personen, die in Deutschland gesetzlich versichert sind, ein Anspruch auf Behandlung bei Ärzten, Zahnärzten und in Krankenhäusern, die vom ausländischen gesetzlichen Krankenversicherungsträger zugelassen sind. Als Nachweis ist die europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) bzw. eine Ersatzbescheinigung vorzulegen. Beide Dokumente erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Der Abschluss einer Auslandsreise-, Kranken- und Rückholversicherung ist empfehlenswert.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstimmungen.



Versicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. So sind Sie finanziell geschützt, falls Sie Ihre Reise aus gutem Grund doch nicht antreten können. Außerdem empfehlen wir den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung, damit Sie in Ihrem Reiseland abgesichert sind. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit bei Bedarf eine Reisegepäck- und Soforthilfe-Versicherung abzuschließen. Die gewünschten Versicherungen können Sie entweder direkt bei der Buchung, oder auch nachträglich bei NEUE WEGE buchen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

Umwelt

Nachhaltigkeit im Hotel:

Die Philosophie des Hauses ist geprägt von den Werten Demut, Dankbarkeit, Friede, Licht und Mitgefühl. So wird auch bei den natürlichen Ressourcen auf einen achtsamen und nachhaltigen Umgang geachtet. Bei der Renovierung und den Erweiterungsarbeiten wird höchster Wert daraufgelegt, alte Materialien stets wiederzuverwenden und so den typischen toskanischen Baustil beizubehalten und weiterzuentwickeln.

Die Beheizung des Hauses sowie die Warmwasserproduktion erfolgt in erster Linie durch die sechs Holz-Öfen in den drei Stockwerken des Haupthauses, wobei das Holz selber aus den eigenen Wäldern des Anwesens gewonnen wird und somit der Verbrauch von Gas minimiert wird.

Für den Garten wird Wasser aus dem eigenen Brunnen verwendet. Damit wird der Wasserknappheit der Region effizient entgegengewirkt. Der Pool wird nicht mit Chlor sondern mit einer Salzanlage betrieben und insgesamt werden in erster Linie ökologische Reinigungsmittel verwendet.

Nachhaltigkeit auf Reisen:

Jeder noch so kleine Beitrag ist sehr wertvoll und kann helfen die natürlichen Ressourcen zu schonen. Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung.

Da die Mülltrennung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein!

Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Durch den partnerschaftlichen Austausch mit unseren Kooperationspartnern versuchen wir auch in den Häusern ein nachhaltiges Wirtschaften zu etablieren. Bitte beachten Sie aber, dass die Gesetzgebung der unterschiedlichen Länder dies manchmal erschwert. So dürfen beispielsweise in Italien Butter und andere gekühlte Lebensmittel nur in kleinen Verpackungen auf dem Büffet zur Verfügung gestellt werden.



Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. **Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neuwege.com/csr**

Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Italien beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einige Reiseführer für die Toskana empfehlen.

Daniela Schetar & Friedrich Köthe:

Reise Know-How Reiseführer Toskana.

Reise Know-How Verlag (2022).

ISBN: 3831735115

Tobias Garst & Gesa Pöler:

DuMont Reise-Taschenbuch Toskana.

DuMont Reiseverlag (2022).

ISBN: 3616007011

Ihre persönliche Beratung



Carina Sesterheim
Teamleiterin Europa
c.sesterheim@neuewege.com
+49 2226 1588-102



NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

