



YOGA RETREAT

Der Weg zu dir selbst.

AGRITURISMO IL RISVEGLIO - TOSKANA

31. MAI 2026 - 07. JUNI 2026

MIT LAURA CASU

... und 4 extra Tage in Rom

INFO@YOGASCHULE-ERLANGEN.DE

Yoga Retreat: Der Weg zu dir selbst

31. Mai – 7. Juni 2026 | Toskana

Agriturismo „Il Risveglio“ – Scansano

Zum dritten Jahr in Folge organisieren wir dieses Retreat – auch aufgrund der positiven Resonanz und des Erfolgs der vergangenen Jahre. Wir möchten dir erneut eine Gelegenheit bieten, eine Woche lang Abstand vom Alltag zu nehmen, dich von äußeren Einflüssen zu lösen und deine Aufmerksamkeit ganz auf das Wesentliche zu richten: auf dich selbst.

Die sanften Hügel der Toskana, die Stille der Landschaft und der klare Rhythmus der gemeinsamen Praxis schaffen einen Rahmen, in dem du dich sammeln, zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen kannst.

Inhalte & Praxis

Das Retreat ist so gestaltet, dass sich Praxis und freie Zeit ausgewogen ergänzen. Die täglichen Einheiten führen dich in unterschiedliche Dimensionen des Yoga:

- **Āsana:** Bewegung, die Erdung und Stabilität schenkt
- **Prāṇāyāma:** bewusste Atemführung für Harmonie und innere Balance
- **Meditation:** Sammlung und Klarheit im Geist
- **Vedic Chant:** Stimme, Atem und aufmerksames Zuhören fördern einen konzentrierten und ruhigen Geist.

Neben den gemeinsamen Einheiten bleibt genügend Raum für Stille, Spaziergänge in der Natur und persönliche Reflexion. Die Intensität entsteht nicht durch Anstrengung, sondern durch das bewusste Eintauchen in die Praxis.

Die Mahlzeiten genießen wir gemeinsam an einer langen Tafel draußen auf der Veranda. Die vegetarische Küche ist einfach, frisch und sehr lecker. Rund um das Agriturismo gibt es viel Grünfläche, in der wir uns entspannen können. Irene und David, die das Haus führen, sind sehr freundlich und hilfsbereit. Auch die Yoga-Praxis findet oft draußen auf der Wiese statt, umgeben von Oliven- und Granatapfelbäumen. All das trägt zu einer entspannten, natürlichen und unkomplizierten Atmosphäre bei.

Ein Tag wird dem Besuch einer etruskischen Ausgrabungsstätte in der Nähe von Sovana gewidmet. Je nachdem, wie viele Personen teilnehmen möchten, werde ich eine Führung durch die Nekropole und die Via Cava organisieren (Die entsprechenden Kosten sind zusätzlich zu berücksichtigen). Auch das Dorf Sovana ist besonders charakteristisch, da es vollständig aus dem lokalen, sehr

hellen Tuffstein gebaut wurde. Sovana ist zudem bekannt für seine bedeutenden etruskischen und mittelalterlichen Sehenswürdigkeiten, die einen Einblick in die reiche Geschichte und Kultur der Region bieten.

Für wen ist das Retreat geeignet?

Das Retreat richtet sich an:

- Menschen mit Yoga-Erfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten
- Einsteiger*innen mit Grundkenntnissen, die bereit sind, sich für eine Woche ganz auf Yoga einzulassen

Jahreszeit & Umgebung

Anfang Juni erwarten uns lange, helle Tage und angenehme Temperaturen. Die Landschaft rund um das Seminarhaus Il Risveglio lädt zum Rückzug ein und öffnet gleichzeitig den Blick in die Weite.

Laura Casu (Yogalehrerin BDY/EYU)

Laura Casu, die in Rom geboren ist und dort mehr als 30 Jahre gelebt hat, praktiziert Yoga seit mehr als 30 Jahren und unterrichtet es seit über 20 Jahren. Zusammen mit ihrem Mann Stefan Fuchs haben sie 2003 die YES Yogaschule Erlangen eröffnet (damals Yoga Prakasha), die seit 2015 auch vom BDYoga (Berufsverband Deutsche Yogalehrenden) als Ausbildungsschule für zukünftige Yogalehrer*innen anerkannt ist.

Gemeinsam mit ihrem Lehrer D.V. Sridhar hat Laura die Yogatradition von T.K. Krishnamacharya gelernt, vertieft und sie in ihre eigene Praxis und ihr persönliches Yoga-Studium integriert. Seit 2010 ist sie eine beständige Schülerin von Dr. Shrikrishna Bhushan Tingshe, mit dem sie ihre Erfahrungen mit Pranayama und Meditation kontinuierlich erweitert.

Optionaler Auftakt in Rom

Die Reise kann schon früher beginnen:

Vom 27. bis 31. Mai 2026 gibt es die Möglichkeit, Rom gemeinsam zu erleben. In einer kleinen Gruppe (max. 10 Personen) entdecken wir die Stadt mit all ihrer Lebendigkeit, Geschichte und Vielfalt. Geführte Tage mit Laura (ca. 6 Stunden Programm pro Tag) lassen Raum für Kultur, Begegnungen und Staunen.

Kosten: 160 € pro Person

Zusätzlich: An- und Abreise, Unterkunft, Verpflegung, öffentliche Verkehrsmittel, Eintrittskarten

- Unterkunft (Hotel/Ferienwohnung) bitte individuell buchen.
- Laura fährt mit dem Auto, 4 Plätze sind verfügbar.



Das Zentrum „IL RISVEGLIO“

<https://www.centroilrisveglio.it/en/>

„Il Risveglio“ liegt im Herzen der toskanischen Maremma.



Was sie über sich selbst sagen:

„Die Anlage ist leicht zugänglich und gleichzeitig mitten in der Natur, umgeben von 40 Hektar Hügeln, Wäldern und Olivenhainen mit zahlreichen Wegen.

In der professionellen Küche, die von unserem erfahrenen Küchenchef geleitet wird, findest du typische lokale Spezialitäten, die in einer veganen und vegetarischen Variante neu interpretiert werden und die typische mediterrane Küche mit den Aromen der orientalischen Küche verbinden.

In unserem Zentrum werden die Menschen, die dort hingehen, als Gäste und nicht als Kunden betrachtet, daher ist die Atmosphäre warm und gemütlich und die Umgebung komfortabel und gepflegt.“



Das Zentrum bietet uns:

- einen 70 Quadratmeter großen, geräumigen und hellen Yogaraum, in dem bis zu 20 Personen Platz finden, zudem gibt es auch draußen auf der Wiese viel Platz, um unsere Yogamatten auszulegen
- 9 geräumige und helle Zimmer – die meisten mit eigenem Bad und eine kleine rustikale Wohnung(*)
- zwei tägliche Mahlzeiten mit vegetarischen Produkten aus der Umgebung; auf die Nachmittag Ausflug wird ein Lunchpaket für uns zubereitet
- Tee Pause mit Obst/Gebäck
- eine familiäre, gemütliche und gepflegte Atmosphäre
- ein Wohnzimmer mit Kamin
- eine Pergola, in der wir draußen essen können
- eine Schwimmbad, wo wir schwimmen, Sonne tanken und relaxen können
- viel Platz im Freien.
- freies W-Lan
- ganzheitliche Massagebehandlungen auf Anfrage (nicht im Preis imbegriffen)

(*) "Il Risveglio" wird für diesen Zeitraum exklusiv für unsere Gruppe gebucht. Wenn die Nachfrage nach Einzelzimmern groß ist, werden wir einige Zimmer in nahegelegenen

Einrichtungen buchen müssen. Alle Mahlzeiten werden gemeinsam im Zentrum "Il Risveglio" eingenommen.



PROGRAMM

Sonntag

Anreise am Nachmittag (ab 16:00 Uhr)

19:00 – 20:00 Abendessen

20:15 – 20:45 Zusammen kommen!

20:45 – 21:30 Japa - Meditation

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, Samstag

06:30 – 06:55 Stille Meditation (optional)

07:00 – 8:30 Asana Praxis

8:30 – 9:15 Pranayama

09:30 – 10:30 Brunch

11:15 – 13:30 Zeit für sich selbst

13:30 - 14:00	Tee Pause mit Obst
14:00 – 16:00	Zeit für sich selbst
16:00 - 17:00	Vedic Chant
17:00 – 18:30	Asana soft und Pranayama
18:30 – 19:30	Abendessen
19:45 – 20:30	Japa – Meditation

Mittwoch

06:30 – 06:55	Stille Meditation (optional)
07:00 – 8:15	Asana Praxis
08:15 – 09:00	Frühstück
09:00 – 17:30	Besuch des archäologischen Parks: „Città del Tufo“ – Nekropole und etruskische „Via Cava“.
18:30 – 19:30	Abendessen
19:45 – 20:30	Japa – Meditation



Città del Tufo - Sovana

Sonntag

07:00 – 8:00 Asana Praxis

8:00 – 9:00 Frühstück

Arrivederci!

Gruppengrosse : Max 18 TeilnehmerInnen

Preise für das Retreat: 500 Euro.-

Zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung (s.u.)

Um dich anzumelden, schreib bitte an:

info@yogaschule-erlangen.de

und sende das ausgefüllte Formular am Ende dieses Dokuments.



das Dorf Scansano

WIE DU HINKOMMST

Mit dem Auto

Von Florenz: Ausfahrt Grosseto est, Beschilderung nach Scansano folgen, auf der SP 159 (Scansanese) bis km 60/1 fahren, das Zentrum befindet sich auf die rechten Seite.

Mit dem Flugzeug:

Die nächstgelegenen Flughäfen sind in Pisa (1:30 Stunden entfernt), Florenz (2 Stunden entfernt) und Rom (2 Stunden entfernt),

Vom Flughafen Pisa gibt es einen Shuttle-Service zum Bahnhof, von wo aus ein direkter Zug nach Grosseto fährt,

Vom Flughafen Florenz gibt es einen Shuttleservice zum Bahnhof/Busbahnhof, von dort aus gibt es einen direkten Bus nach Grosseto, der günstig und schnell ist;

Vom Flughafen Rom Fiumicino gibt es einen Zug zum Hauptbahnhof und dann einen direkten Zug nach Grosseto.

Mit dem Zug:

In Grosseto gibt es einen Hauptbahnhof. Bedenke, dass die Zugfahrt von München über Florenz S. M. Novella (Hauptbahnhof) normalerweise zwischen 12 und 16 Stunden dauert.

Für italienische Zugverbindungen siehe:

www.thetrainline.com

www.trenitalia.com

Die nächstgelegene größere Stadt ist Grosseto (etwa 15 km vom Zentrum Il Risveglio entfernt).



Nachfolgend findest du die Preise für die Übernachtungen, einschließlich der Mahlzeiten.

PREIS FÜR 7 Nächte (Unterkunft + Verpflegung)

Einzelzimmer: 770 Euro (mit eigene Bad)

Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad: 700 Euro (zwei Zimmer haben ein Gemeinschaftsbad)

Doppelzimmer: 630 Euro (mit eigene Bad)

Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad: 560 Euro (zwei Zimmer haben ein Gemeinschaftsbad)

Die Kosten für Zimmer und Verpflegung werden direkt vor Ort bezahlt (Zahlung mit Karte möglich).

Anmeldeformular – Yogaretreat:

Yoga Retreat: Der Weg zu dir selbst

31.Mai – 7. Juni 2026 mit Laura Casu

Im Zentrum Agriturismo "IL RISVEGLIO"

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail _____

Bitte wählen Sie:

Zimmer: Einzel ☐

Doppel ☐

Ich reise mit meinem eigenen Auto und kann ____ Personen mitnehmen.

Ort der Abreise: _____

Ich würde mich freuen, wenn ich mit jemandem reisen könnte, der/die mit dem Auto fährt:

Wohnort: _____

Ich möchte mich auch für das Programm „Optionaler Auftakt in Rom“ vom 27. bis

31. Mai anmelden ☐