



## Yoga & Reiten in Vallebona in Pontassieve, Toskana, Italien vom 25. Mai bis 01. Juni 2019 Mit Sandra Bicker und Vallebona ... Faszination Natur & Yoga...

Inmitten der typisch toskanischen Landschaft umgeben von Olivenhainen, Weinbergen, antiken Bauernhöfen und Schlössern, liegt ein traumhafter Ort für Yoga & Reiten. Vallebona bietet Urlaub in ruhiger, familiärer Atmosphäre im antiken Steinhaus, im Einklang mit der umliegenden malerischen Natur, typische toskanische Kost und unvergessliche Ausritte.

**Fühle Dich selbst. Fühle Dein Pferd. Atme tief ein und aus. Entspannen und lachen.**

**Yoga, Reiten & Bella Italia erleben und genießen!**

### **Agriturismo Vallebona und seine Pferde**

Das Haus entstand aus einem der Wachtürme, der im Jahre 1000 der Familie der Conti Guidi angehörte und nur 20 km von Florenz entfernt liegt, in der Gemeinde Pontassieve. Seit über 20 Jahren führt Franco Melis diesen Reiterhof, der im In- und Ausland wohlbekannt ist für die Qualität der Pferde und die Erfahrung der Mitarbeiter. Es werden 35 Pferde verschiedener Rassen (Maremmaner, Quarter Horse, Anglo-Araber) beherbergt. Sie wurden entsprechend der sanften Methode auf der Basis des "natural horsemanship" aus- oder weitergebildet. Mit dem Ziel ein hohes Mass an physischem und psychologischem Vertrauen zum Menschen zu entwickeln.



### **Yoga**

Morgens und/oder abends (je nach unserem Reitprogramm) praktizieren wir Yoga, jeweils ca. 90 Min.- achtsam, liebevoll und aufmerksam. Morgens starten wir mit vitalisierenden Atemübungen (Pranayama) und mit kräftigenden Körperübungen (Asanas). Nach dem Reiten entspannen wir mit dehnenden Übungen und Tiefenentspannungen. Durch den ergänzenden Gesang mit Harmoniumbegleitung wird ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglicht. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.

### **Reiten**

Man kann sowohl morgens als auch nachmittags reiten, zur Wahl stehen Unterricht und ein- bis zwei-stündige Ausritte. Der Unterricht und die Ausritte werden je nach Erfahrung der Reiter zusammengestellt, um allen Teilnehmern gerecht zu werden. (Die individuellen Programme werden vorab oder vor Ort mit der Gruppe abgestimmt. Auch für Reitanfänger geeignet.) Unser Programm beinhaltet einen ganztägigen Ausritt (ohne Yoga) und einen Tag mit Yoga morgens und abends (ohne reiten).





### Unterkunft und Verpflegung

Wir sind im schönen Agriturismo Vallebona untergebracht, in einem sehr freundlichen und entspannten Ambiente. Die Unterbringung erfolgt in geräumigen und hellen Doppel- oder Dreierzimmern. Die Bäder sind auf dem Gang, jeweils ein Bad für je zwei Zimmer.

Wir werden mit leckerem gesunden vegetarischem Essen verwöhnt - zubereitet nach regionalen Rezepten und mit Zutaten, die die Saison bietet.

Weitere Infos: [www.vallebona.it](http://www.vallebona.it)

### Anreise / Abreise und weitere Informationen

Vallebona liegt nur 20 km von Florenz entfernt. Es kann mit dem Zug erreicht werden (der nächste Bahnhof ist Pontassieve, Zugfahrplan unter [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)). Transfer nach Vallebona auf Anfrage. Es ist außerdem auch möglich einen Transfer vom/zum Flughafen in Florenz oder Pisa zu organisieren. Bitte kontaktiert uns für weitere Details und Empfehlungen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Zimmerbezug in Vallebona ist nach der Ankunft am Samstag, den 25. Mai. Wir treffen uns am frühen Abend zur Willkommensrunde.

Die Abreise von Vallebona ist am Samstag, den 01. Juni, nach dem Frühstück vorgesehen.

### Kosten und Leistungen

Pro Person für Yogastunden, meditative Übungen und 12 Stunden Reiten, Unterkunft, inkl. Frühstück, Mittag- und Abendessen). **Hauptsaison. Aufpreis bei Zimmer-Einzelbelegung 180,-€.**

**Frühbucherrabatt bis zum 25.01.2019** ab 915,-€  
Für Buchungen ab dem 26.01.2019 ab 965,-€

Mögliche Unterkünfte:

	Frühbucher	Normalpreis
Dreierzimmer	915,-€	965,-€
Doppelzimmer	970,-€	1020,-€

Max. 12 Teilnehmer.

Auf Wunsch können vor Ort noch weitere Reitstunden dazugebucht werden.

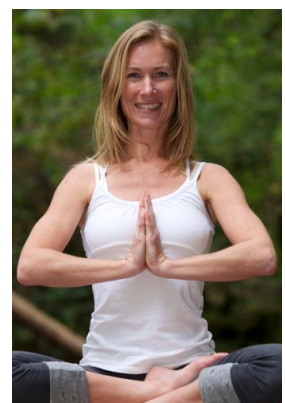
### Wir freuen uns Euch in Vallebona wiederzusehen oder kennenzulernen!

#### yoga natura / Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
- Yogatherapieausbildungen in Indien
- Gesangs- und Harmoniumunterricht in Deutschland und Indien
- Leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
- praktiziert Yoga seit 2002

#### Kontaktdaten

Sandra Bicker  
Mobil: +49 151 253 944 30  
E-Mail: [sandra@yoga-natura.com](mailto:sandra@yoga-natura.com)  
[www.yoga-natura.com](http://www.yoga-natura.com)



#### Vallebona / Raimonda Boris & Franco Melis

- Agriturismo in wunderschöner toskanischer Landschaft, 20 km von Florenz entfernt
- organisiert einzigartige Reiterferien
- bekannt für die Qualität seiner Pferde und der Erfahrung seiner Reitlehrer

Telefon: +39 055 839 72 46  
Via di Grignano, 32 – 50065 Pontassieve  
E-Mail: [info@vallebona.it](mailto:info@vallebona.it)  
[www.vallebona.it](http://www.vallebona.it)