

AGOSTO 2026

24 – 29 agosto 2026

«YOGA CON ORSO»

Il maestro di yoga ORSO ci accompagnerà con tre sessioni giornaliere di yoga durante tutta la giornata. Imbarcatevi in un viaggio alla scoperta di voi stessi e del benessere con il nostro ritiro yoga trasformativo. Questa esperienza immersiva è pensata per approfondire la vostra pratica, aumentare il vostro benessere e ricollegarvi al vostro io interiore.

COSA VI ASPETTA

Lezioni quotidiane di yoga: partecipate alle lezioni mattutine, pomeridiane e serali, adatte a tutti i livelli. L'attenzione è rivolta al lavoro sul respiro, all'allineamento e alla consapevolezza.

- **Immersione nella natura:** godetevi le lezioni in un ambiente tranquillo all'aria aperta, entrate in contatto con la natura e ritrovate la pace in un'atmosfera serena.
- **Workshop di consapevolezza:** partecipate a workshop che trattano in modo approfondito la meditazione, la consapevolezza e uno stile di vita olistico.
- **Stile di vita sano:** gustate pasti deliziosi e nutrienti, preparati con ingredienti di provenienza locale.
- **Vivere la comunità:** stringete amicizie durature con persone che la pensano come voi in un ambiente solidale.
- **Rilassamento e riflessione:** ritrovate la calma durante le sessioni di rilassamento guidate e sfruttate il tempo a vostra disposizione per prendere appunti e riflettere.

PROGRAMMA

Sessione 1: Yoga mattutino dalle 8 alle 10

Sessione 2: Pomeridiano dalle 12 alle 13

Sessione 3: Serale dalle 19 alle 21

Tutte le sessioni possono essere prenotate a scelta.

Punto d'incontro: scultura «L'ombelico del mondo»

INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE

ARRIVO

Domenica 21/06/26 entro le ore 15

È possibile partecipare anche solo per alcuni giorni o come ospiti giornalieri!

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Al giorno: 120 € IVA inclusa oppure 40 € a sessione, ingresso al GIARDINO incluso

Sessione 1: Yoga mattutino dalle 8 alle 10

Sessione 2: Mezzogiorno dalle 12 alle 13

Sessione 3: Sera dalle 19 alle 21

Tutte le sessioni possono essere prenotate anche singolarmente, a scelta.

RISTORAZIONE

Colazione (a scelta)

Colazione all'italiana: 5 € (caffè e cornetto)

Colazione continentale: 12 € (caffè, pane, muesli, marmellata, formaggio, frutta)

Pranzo con menu fisso: 35 €

Cena: ristoranti nei dintorni o cucina in compagnia

ALLOGGI // Appartamenti al Giardino:

TERRAZZA: 1 camera da letto + letto aggiuntivo opzionale: 150 € / notte

COTTO: 2 camere da letto + letto aggiuntivo in soggiorno: 180 € / notte

DOUBLE: 2 camere matrimoniali (bagno/WC in comune, una camera da letto comunicante): 120 € / notte

BIANCO & NERO: 1 camera da letto + letto per ospiti: 140 € / notte

VISTA: 1 camera da letto + letto per ospiti: 150 € / notte

Sono inoltre disponibili 2 camere singole con bagno in comune

ISCRIZIONE

Il numero di partecipanti è volutamente limitato.

Per confermare l'iscrizione, vi preghiamo di versare entro e non oltre 3 settimane un acconto di 150 € con la causale:

Acconto corsi estivi XY Giardino 2026 Banca Monte Dei Paschi Di Siena IBAN IT 44 Q 01030 72160 000000 608067

BIC PASCITMMXXX

codice fiscale: 92036280532

partita iva: 01169080536

INFORMAZIONI

info@danielspoerri.org

SPONSORIZZATO DA VITABELLA TOSCANA

AUGUST 2026

24. – 29. August 2026

HOME GROWN

»YOGA MIT ORSO«

Der Yogameister ORSO begleitet uns zu je drei Tageseinheiten mit Yoga durch den Tag.

Begeben Sie sich auf eine Reise der Selbsterkenntnis und des Wohlbefindens bei unserem transformativen Yoga-Retreat.

Dieses immersive Erlebnis ist darauf ausgerichtet, Ihre Praxis zu vertiefen, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Sie wieder mit Ihrem inneren Selbst zu verbinden.

WAS SIE ERWARTET

Tägliche Yoga-Einheiten: Nehmen Sie an Kursen am Morgen, Mittags und Abend teil, die für alle Level geeignet sind. Der Fokus liegt auf Atemarbeit, Ausrichtung und Achtsamkeit.

- **Eintauchen in die Natur:** Genießen Sie die Kurse in friedlicher Umgebung unter freiem Himmel, verbinden Sie sich mit der Natur und finden Sie Ruhe in einer stillen Atmosphäre.
- **Achtsamkeits-Workshops:** Nehmen Sie an Workshops teil, die sich intensiv mit Meditation, Achtsamkeit und ganzheitlicher Lebensweise befassen.
- **Gesunder Lebensstil:** Genießen Sie köstliche und nahrhafte Mahlzeiten, die aus lokal bezogenen Zutaten zubereitet werden.
- **Gemeinschaft erleben:** Schließen Sie dauerhafte Freundschaften mit Gleichgesinnten in einer unterstützenden Umgebung.
- **Entspannung und Reflexion:** Kommen Sie bei geführten Entspannungseinheiten zur Ruhe und nutzen Sie die persönliche Zeit für Notizen und Reflexion.

ZEITPLAN

Einheit 1: Morgenyoga von 8 bis 10

Einheit 2: Mittag von 12 bis 13

Einheit 3: Abend 19 bis 21

Alle Einheiten können wahlweise gebucht werden.

Treffpunkt: Skulptur »Kreis der Einhörner«

ORGANISATORISCHES

ANREISE

Sonntag, 21.06.26 bis 15 Uhr

Teilnahme ist auch tageweise bzw für Tagesgäste möglich!

TEILNAHMEGEBÜHR

Pro Tag: 120 € bzw 40 € pro Einheit inkl. Eintritt im GIARDINO

Einheit 1: Morgenyoga von 8 bis 10

Einheit 2: Mittag von 12 bis 13

Einheit 3: Abend 19 bis 21

Alle Einheiten können wahlweise auch einzeln gebucht werden.

VERPFLEGUNG

Frühstück (wahlweise)

Italienisches Frühstück: 5 € (Kaffee & Cornetto)

Kontinentales Frühstück: 12 € (Kaffee, Brot, Müsli, Marmelade, Käse, Früchte)

Mittagessen fixes Menü: 35 €

Abendessen: Restaurants in der Umgebung oder gemeinsames Kochen

UNTERKUNFT // Apartments im Giardino:

TERRAZZA: 1 Schlafzimmer + optional Gästebett: 150 € / Nacht
COTTO: 2 Schlafzimmer + Gästebett im Wohnraum: 180 € / Nacht
DOUBLE: 2 Doppelzimmer (Bad/WC gemeinsam, ein Schlafzimmer Durchgangszimmer): 120 € / Nacht
BIANCO & NERO: 1 Schlafzimmer + Gästebett: 140 € / Nacht
VISTA: 1 Schlafzimmer + Gästebett: 150 € / Nacht

Zusätzlich stehen 2 Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad zur Verfügung

ANMELDUNG

Die Teilnehmerzahl ist bewusst klein gehalten.

Um die Anmeldung zu bestätigen, bitten wir bis spätestens 3 Wochen eine Kautions von 150 € zu überweisen mit dem Vermerk

Betreff: Anzahlung Sommerkurse XY Giardino 2026

Banca Monte Dei Paschi Di Siena

IBAN IT 44 Q 01030 72160 000000 608067

BIC PASCITMMXXX

codice fiscale: 92036280532

partita iva: 01169080536

INFOS

info@danielspoerri.org

SPONSORED BY VITABELLA TOSCANA



AUGUST 2026

24–29 August 2026

HOME GROWN

'YOGA WITH ORSO'

Yoga master ORSO will guide us through the day with three yoga sessions each day.

WHAT TO EXPECT

Embrace a journey of self-discovery and wellness with our transformative yoga retreat led by esteemed instructor Orso. This immersive experience is designed to deepen your practice, enhance your well-being and reconnect you with your inner self.

- **Daily Yoga Sessions:** Engage in invigorating morning, midday and evening classes that cater to all levels focusing on breath work, alignment, and mindfulness.
- **Nature Immersion:** Enjoy classes held in serene outdoor settings, connecting with nature and finding peace in tranquil surroundings.
- **Mindfulness Workshops:** Participate in workshops that delve into meditation, mindfulness, and holistic living.
- **Healthy Living:** Savor delicious and nutritious meals prepared with locally sourced ingredients.
- **Community Connection:** Build lasting friendships with like-minded individuals in a supportive environment.
- **Relaxation and Reflection:** Unwind with guided relaxation sessions and personal time for journaling.

SESSIONS

Session 1: Morning yoga from 8am to 10am

Session 2: Midday from 12pm to 1pm

Session 3: Evening from 7pm to 9pm

All sessions can be booked individually.

Meeting point: 'Circle of Unicorns' sculpture

ORGANISATIONAL INFORMATION

ARRIVAL

Sunday, 21 June 2026 by 3 pm

Participation is also possible on a daily basis or for day visitors!

PARTICIPATION FEE

Per day: €120 or €40 per session, including entry to the GIARDINO

Session 1: Morning yoga from 8am to 10am
Session 2: Midday from 12pm to 1pm
Session 3: Evening from 7pm to 9pm
All sessions can also be booked individually.

MEALS

Breakfast (optional)
Italian breakfast: €5 (coffee & cornetto)
Continental breakfast: €12 (coffee, bread, muesli, jam, cheese, fruit)
Lunch: €35
Dinner: Local restaurants or cooking / group meals.

ACCOMMODATION // Apartments in the Giardino:

TERRAZZA: 1 bedroom + optional guest bed: €150 per night
COTTO: 2 bedrooms + guest bed in the living room: €180 per night
DOUBLE: 2 double bedrooms (shared bathroom/WC, one bedroom is a walk-through room): €120 per night
BIANCO & NERO: 1 bedroom + guest bed: €140 per night
VISTA: 1 bedroom + guest bed: €150 per night

There are also 2 single rooms with shared bathroom facilities available

REGISTRATION

The number of participants is deliberately kept small.
To confirm your booking, please transfer a deposit of €150 no later than 3 weeks in advance, quoting the reference:
Deposit for XY Giardino Summer Courses 2026
Banca Monte Dei Paschi Di Siena
IBAN IT 44 Q 01030 72160 000000 608067
BIC PASCITMMXXX
Tax code: 92036280532
VAT number: 01169080536

INFO

info@danielspoerri.org

SPONSORED BY VITABELLA TOSCANA