

Basenfasten, wandern und wilde Thermen in der Toskana

Dort im Süden, wo die Toskana noch ungezähmt und ursprünglich ist, mitten in freier, kraftvoller Natur, sprudeln wilde Quellen mit heißem Wasser aus dem Boden und formen natürliche Becken, in denen wir uns herrlich entspannen können. Schon unsere Ahnen vorchristlicher Kulturen erkannten die Heilkraft des Wassers und ehrten Quellen als Heiligtümer. Auf urigen Wanderwegen durchstreifen wir die herrlichen Laubwälder, schlendern durch reizende, mittelalterliche Städte, besuchen Klöster und Burgen. Seele baumeln lassen, lachen, weinen, meditieren, Tee trinken, miteinander reden und genießen. Die Einfachheit entdecken – einem wohlthuenden Lebensgefühl auf der Spur.

1. Tag: Freitag, 1. April Anreise

Individuelle Anreise bis Bozen. Treffpunkt Bahnhof Bozen. Die Abfahrtszeiten der Anschlusszüge (Meran, Brixen) werden im Teilnehmerbrief ca. 2-3 Wochen vor Abreise mitgeteilt. Gemeinsame Zugfahrt am Morgen von Bozen nach Chianciano Terme. Anschließend Transfer bis zu unserem Hotel am Stadtrand von S. Quirico d'Orcia. Die Altstadt von S Quirico d'Orcia ist verkehrsberuhigt und bietet einen malerischen Rundweg entlang der Stadtmauer, mittelalterliche Gebäude, beschauliche Plätze und Gassen. Am späten Nachmittag/abends wird Paula Informationen zum Ablauf der Woche geben.

Programm:

Während dieser Woche verzichten wir auf die gewohnte Zivilisationskost und essen ausschließlich Basen bildende Lebensmittel, vorwiegend Obst und Gemüse. Sie erhalten frisches und gedünstetes Obst zum Frühstück, ein Lunchpaket für unterwegs zu Mittag (Gemüse, Obst, Samen und Nüsse) und Gemüsesuppen zum Abendessen. Zu trinken gibt es reichlich Tee und Wasser. Der Körper wird schonend gereinigt, das Immunsystem aktiviert und die Selbstheilungsprozesse gestärkt.

Highlights:

Wir besuchen Pienza mit seinen kleinen Handwerks- und Feinkostläden und seinem berühmten Schafskäse und Montalcino mit seiner übermächtigen Burganlage als Heimat des berühmten Rotweins.

Wir wandern zur einzigartigen Benediktinerabtei Sant'Antimo mit seinen gregorianischen Gesängen, besichtigen Montepulciano und Monticchiello. Die wilden Thermen in San Filippo laden uns zum Baden in herrlichen Naturbecken ein und auch der bekannte Thermalort Bagno Vignoni ist eines unserer Ziele. Neben dem Besichtigen bleibt auch viel Zeit fürs Genießen: zum Beispiel in den einmalig mystischen und wilden Kastanienwäldern rund um Vivo d'Orcia.

Den Höhepunkt bildet der Ausflug in den Süden der Toskana. Wir tauchen ganz ein in die wilde Maremma. Schafherden und wilde Pferde gibt es in diesem ursprünglichen, recht unbekanntem Gebiet. Wir machen uns auf die Spuren uralter

Etruskerwege und Siedlungen, gehen Hohlwege, kommen an Kraft- und Ritualorten vorbei und entspannen uns dann am Nachmittag in den Becken der wilden Therme von Saturnia.

Die Wanderungen im Weltnaturerbe der Val d'Orcia rund um unseren Stützpunkt in San Quirico werden wir sehr gemächlich angehen. Die hügelige Landschaft gibt uns ein sanftes Auf und Ab vor, wobei wir jeden Tag **10 - 12 km** und **maximal 400 Höhenmeter** bewältigen. Langsames Gehtempo und die Möglichkeit unterwegs die Gruppe zu teilen wenn es notwendig ist, lassen ein ganz unbeschwertes und gelassenes Unterwegssein entstehen. Wir spüren in uns hinein, lassen uns führen von unserem Wohlbefinden, genießen und lassen es uns gut gehen.



8. Tag: Freitag, 8. April Heimfahrt

Nach dem Frühstück noch kurzes Zusammensitzen und Abschluss der Woche. Anschließend bringt uns der Bus wieder zum Bahnhof. Reich an Erlebnissen, Erkenntnissen und mit mehr Bewusstsein für unseren Körper treten wir anschließend die Heimreise mit dem Zug an. Ankunft in Bozen.

Programmänderungen vorbehalten.

Unterkunft:

Wir wohnen in einem Hotel*** in San Quirico d'Orcia. Inmitten einer großen, gepflegten Parkanlage befindet sich ein Swimmingpool. Alle Zimmer sind mit Minibar, Telefon, Klimaanlage und kostenlosem Internetzugang ausgestattet.

Fastenbegleitung: Paula Holzer

Paula Holzer ist diplomierte Fastengruppenleiterin nach Buchinger, Pilgerbegleiterin, Begleiterin für Meditation und Achtsamkeit und Natur- und Wanderführerin. Sie leitet und begleitet seit vielen Jahren Fastengruppen. Die gesundheitliche und seelische Wirkung des Fastens begeistert Sie immer wieder aufs Neue.

Preis:	Euro 1.130/ Euro 1.120 für KVW Mitglieder
Einzelzimmerzuschlag:	Euro 210
Teilnehmer:	min. 10 - max. 16 Teilnehmer
Anzahlung:	Euro 280
Restzahlung:	30 Tage vor Reisebeginn
Unsere Bankverbindung:	Südtiroler Volksbank, IBAN Code IT65 T05856 11601 05057 1103497 Kennwort: Rechnungsnummer +Basenfasten Toskana

Im Preis inbegriffen:

- ❖ Zufahrt von Bozen bis Chianciano und retour
- ❖ Transfer vom Bahnhof Chianciano zum Hotel und retour
- ❖ Transfers bei den Wanderungen
- ❖ 7 Übernachtungen im Hotel *** mit Vollpension im Rahmen des Basenfastenprogrammes (mittags Lunchpaket)
- ❖ Tee und Wasser im Hotel und für Wanderungen
- ❖ Tägliches Programm: Wandern, Atem- Körper- und Entspannungsübungen, kneipen, viel lachen, genießen
- ❖ Gespräche und viel Information zu einer gesunden Lebensweise
- ❖ Fastenbegleitung

Im Preis nicht inbegriffen:

- ❖ alle nicht genannten Leistungen
- ❖ Reiseversicherung

Anmeldung:

KVW Reisen GmbH
Pfarrplatz 31, Bozen, Tel. 0471/309 919, E-Mail: reisen@kvw.org
Eventuelle Anmeldung auch in allen KVW Bezirksbüros.

Anmeldeschluss: 2. März 2022

Mit einer unverbindlichen Reservierung sichern Sie sich Ihren Platz.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird die Reise bis spätestens 16. März abgesagt.
Nachträgliche Anmeldungen auf Anfrage.

Stornobedingungen:

- ❖ bis 21 Kalendertage vor Reisebeginn keine Stornospesen
- ❖ vom 20. bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 50%
- ❖ vom 14. bis zum 8. Tag vor Reisebeginn 80%
- ❖ ab dem 7. Tag vor Reisebeginn 100%

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung mit Stornoschutz inklusive Deckung bei Covid-19 Erkrankung.

Veranstalter KVW Reisen GmbH

Lizenz Prot. Nr. 551857 (16.07.2021)
Haftpflichtversicherung TUA Assicurazioni S.p.A. 40324512000111
Insolvenzabsicherung Fondo Vacanze Felici S.c.a.r.l. Nr. 2308

Die allgemeinen Reisebedingungen der KVW Reisen GmbH und das Standardinformationsblatt für Pauschalreiseverträge finden Sie unter reisen.kvw.org. Diese Reise eignet sich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität.

Verpflichtende Mitteilung im Sinne des Art. 17 Gesetz Nr. 38/2006: Die Verbrechen der Prostitution und der Minderjährigenpornografie werden vom italienischen Gesetz mit der Gefängnisstrafe geahndet, auch wenn dieselben im Ausland verübt werden.

Lust auf Reisen



AKTIV reise



Basenfasten, wandern und wilde Thermen in der **Toskana**

Paula Holzer

01. – 08.04.2022

KVW