



BERÜHRT – AUSZEIT IN DER TOSKANA

Berührt

mit Yoga & Familienstellen

Samstag, 17. – 24. Juli 2027



Anke 
Hintermann

ZIITLOS DEIN RAUM & ANKE HINTERMANN

Anreise, Samstag 17. Juli 2027

Individuelle Anreise

17.00 bis 18.00 H Entspanntes Ankommen im Kursraum

Ab 18.15 H "Benvenuti" Aperio mit anschliessendem Abendessen

Sonntag bis Freitag 18. - 23. Juli 2027

07.30 - 09.00 H Bewegte Yoga Praxis mit Petra

09.00 - 10.00 H "La Colazione" - Frühstück

10.30 - 13.30 H Familienstellen mit Anke

"Dolce far Niente"

18.00 bis 19.30 H Stille Yoga Praxis mit Petra

19.30 H "La Cena" - Abendessen

Abreise, Samstag 24. Juli 2027

Zimmerräumen bis 09.00 H

09.00 H "La Colazione", bei Frühabreise: Frühstückspaket

Individuelle Abreise

Abendprogramm: Am Montag und Donnerstag gibt es von 20.30 - 21.30 Uhr ein gemeinsames Abendprogramm mit Anke.

Ausflug: Am Dienstag gehen wir gemeinsam zum Markt von Cecina und an's Meer! An diesem Tag findet die Abendpraxis erst um 18.30 H statt.





über die Kursleitung

Anke Hintermann arbeitet seit über 20 Jahren mit Begeisterung und Leidenschaft als Familienaufstellerin. Neben Tagesseminaren und persönlicher Begleitung führt sie seit über 15 Jahren beim Institut INSAC Ausbildungen zum Familienstellen durch. Ihre Arbeit ist geprägt durch die Liebe zum Menschen und der Faszination über die hinter dem Sichtbaren liegenden Zusammenhänge.

Im Laufe der Jahre hat sich ihre Arbeit angereichert durch Aus- und Weiterbildungen zum Thema Trauma in der Aufstellung, die Arbeit mit inneren Anteilen und insbesondere auch mit dem inneren Kind.

«Ich sehe jeden Menschen als einzigartig an. Mit seinem Potential, seinen Gaben und seinen besonderen Fähigkeiten. Diese sind oft überdeckt durch unbewusste Prägungen, erlernte Strategien aus der Kindheit und Übernommenes aus der Familiengeschichte. Mir ist es ein Anliegen, dass Menschen ihre eigene Wahrheit wieder entdecken, spüren und leben können. Hier Unterstützung anzubieten ist für mich ein wertvoller und wichtiger Teil meiner Arbeit.»



über die Kursleitung

Petra Conrad begleitet seit über 20 Jahren mit Herz und Humor Menschen auf dem Weg in mehr innere Ruhe, Kraft, Ausrichtung und Stabilität.

Als dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Cantienica® Trainerin Level 1 und 2, systemische Beraterin, Innerwise Coachin, Familienstellen und Masseurin hat sie sich ihr Wissen aus verschiedenen Richtungen über Jahrzehnte angeeignet und lässt all ihre Erfahrung im Unterricht und 1:1 zusammenfließen.

"Um im eigenen Körper anzukommen und gern zu bleiben, brauchen wir SELBSTLIEBE. Um den eigenen Geist dauerhaft entspannen zu können, brauchen wir MITGEFÜHL und die tägliche Entscheidung sich von toxischen Umständen lösen zu wollen!

Der Superfood der Seele heisst DANKBARKEIT und die beste Haltung dem Leben zu begegnen ist DEMUT".

Ich bin eine Reisende unterwegs im Leben sowohl in ferne Länder, wie auch in's eigene INland. Das Staunen begleitet mich dabei auf Schritt und Tritt.

Ich verneige mich mit tiefem Respekt vor dem MenschSein !



*„Sich berühren zu lassen
ist ein mutiger Schritt“*

Dabei bist Du nicht alleine.

Bewegte Praxis

In dieser Woche werden wir jeden Tag mit einer bewegten Morgen Yoga Praxis starten. Bewusst eintauchen in unser Körperempfinden und von hier Atem und Bewegung in einen für uns guten und runden Rythmus führen.

Es ist mir ein Anliegen die traditionelle Werte der Yogapraxis wie innere Sammlung, Entspannung, Ruhe und Kraft zu vermitteln, sowie auch Raum für die eigene Form und den eigenen Rythmus zu lassen.



Stille Praxis

In den Yin Yoga Lektionen wirst Du tiefe Regeneration und Entspannung erfahren können. Bei den Yin Yoga Stellungen handelt es sich vorwiegend um liegende Stellungen die ihre Wirkkraft im langen passiven Halten erst so richtig entfalten. Als zusätzliches Element der Stillen Praxis werden wir auch in die bewusste Tiefenentspannung "Yoga Nidra" eintauchen.

Impulse und Gedanken

Der gesamte Unterricht wird begleitet mit nährenden Gedanken und Impulsen die zur Selbstreflektion einladen.

Für diese Woche empfehle ich ein Tagebuch mitzubringen:)

Schreiben ist eine tolle Art dem Erlebten Raum und Form zu geben.



Familienstellen

Durch das Familienstellen werden unbewusst wirkende Einflüsse aus der Familiengeschichte sichtbar und können durch dieses Sichtbarwerden gelöst und im Leben des Betroffenen verändert werden. Besonders einflussreich sind schwere Schicksale, die emotional nicht verarbeitet wurden und Lebensläufe, wo das Kind wenig sichere Bindung erfahren konnte.

Konkret werden beim Aufstellen von der aufstellenden Person TeilnehmerInnen aus der Gruppe für die involvierten Familienmitglieder gewählt und im Raum in Beziehung zueinander gestellt. Durch das energetisch wirkende Feld haben die aufgestellten TeilnehmerInnen (StellvertreterInnen) Zugang zu den Gefühlen und Wahrnehmungen der Person, die sie vertreten. Auch für sich selbst wählt die aufstellende Person eine Stellvertretung, was besonders berührend und aufschlussreich ist. Die Leitung folgt dem, was im Feld sichtbar wird und moderiert den Prozess und die anstehenden möglichen Schritte bis zum Abschluss.

Eigene Aufstellung

In dieser Woche wirst Du die Möglichkeit haben, ein eigenes Thema aufzustellen.

Dieses Thema kann aus allen möglichen Bereichen kommen: Partnerschaft, Beruf, Verhältnis zu den Eltern, Beziehungen allgemein, Krankheit, häufige Unfälle und vieles mehr. In einem kurzen Vorgespräch besprechen wir Dein Anliegen und schauen, wo es in Deiner Familiengeschichte eine Verstrickung geben könnte, die damit in Zusammenhang steht.

Gemeinsam schauen wir, für welche Personen aus Deiner Familie es StellvertreterInnen braucht und gehen dann in den Prozess (wie oben beschrieben).

Ich empfehle Dir gern, Dir im Vorfeld Gedanken zu machen über Dein Anliegen und ein wenig zu forschen, welche Werte und Prägungen Du aus Deiner Familie kennst und welche Schicksale es gab, die möglicherweise einen Einfluss haben.

„Dolce Far Niente“

Wo viel berührt wird, braucht es auch Raum um das Erlebte zu verdauen und setzen zu lassen. Auch dafür wirst Du in dieser Woche viel Zeit haben!

Vielleicht magst Du einfach nur relaxen am hauseigenen Pool der „Villa Lucerna“, ein gutes Buch lesen oder lange Spaziergänge mit herrlichem Ausblick machen.

Am Dienstag wird es einen organisierten Ausflug an den wöchentlichen Markt von Cecina und an's Meer geben.

Weiter gibt es vor Ort einen Taxidienst den Du nach deinen Wünschen (kostenpflichtig) in Anspruch nehmen kann.

In nur 10 Minuten mit Auto befindet sich das grösste **buddhistische Zentrum in Europa**.

Kostenübersicht

Kosten – Kurswoche «Berührt»

7 Tage , Total 29.5 H Yogapraxis und Familienstellen inkl. **einer** eigenen Aufstellung.

Total CHF 1250.00

Kosten – Unterkunft «Casa Lucerna»

Unterkunft je nach Zimmerkategorie für 7 Übernachtungen und **vegetarische** Halbpension:

DZ p.Person zwischen EUR 685.00 bis und EUR 940.00 (Alle Zimmer in der Villa nur als DZ buchbar / Aircondition inkl.).

Einzelzimmer sind nur in benachbarten Appartements (Gehdistanz/ohne Aircondition) buchbar.

*Einzelzimmeraufschlag 50% auf den Zimmerpreis.

Darin nicht enthalten sind:

EUR 50.00 p.P für Bettwäsche, Handtücher und Bademantel und Endreinigung, sowie der Kurtaxe von EUR 2.00 pro Tag/Person

Besondere Küchenwünsche Einzelner (lactosefrei, vegan, andere) pro Woche EUR 40.00. Bitte **direkt bei Anmeldung** mitteilen!

Während der Kurswoche ist es möglich über die Mittagszeit die Küche mit zu benutzen und Dir ggf. etwas selber zu kochen.

Weiter stehen tagsüber Kuchen, Früchte und Kaffee, sowie Tee zur freien Verfügung.

Casa Lucerna – Unique Panorma Retreat – Tuscany

Tel: +44 754 627 35 12 (Olivia)

olivia@lucerna.eu.com – [www.landhaus – toscana.info](http://www.landhaus-toscana.info)

Zahlung

Die Kurskosten von CHF 1250.00 sind zusammen mit der schriftlichen Anmeldung zur Zahlung fällig.

Die Unterbringungskosten sind per Ende April 2027 zu begleichen.

Entsprechende Rechnungstellung folgt von der Kursleitung Anfang April 2027.

Die Extras (Bettwäsche, Reinigung Kurtaxe ect.) werden direkt vor Ort in BAR beglichen werden.

Annulationsvereinbarung

Bei Rücktritt bis 3 Monate vorher Administrationsgebühr von CHF 100.00

Bei Rücktritt weniger als 3 Monate vor der Kurswoche 50% der Kursgebühren.

Bei Rücktritt weniger als 1 Monate vor der Kurswoche 100% der Kursgebühren.

*Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Bitte beachte, dass die Zimmerbuchung den Annulationsbestimmungen der «Casa Lucerna» unterliegt.

Anreise

Individuelle An – und Abreise

Die Anreise per **Zug** ab Schweiz ist entspannt bis Cecina möglich.

Der nächstgelegene und am besten angebundene **Flughafen** ist Galileo Galilei in Pisa.

Von dort gibt es eine schnelle Verbindung zum Hauptbahnhof Pisa Centrale, wo man einen **Zug** Cecina nehmen kann.

Der **Taxiservice** von Cecina kostet EUR 50 – 60 und von Pisa ca. EUR 100. In einem Auto haben 4 Gäste Platz, so dass die Kosten aufgeteilt werden können. Der Transfer kann bei der Zimmerbuchung vor Ort mitgebucht und ein Sammeltaxis organisiert werden kann, falls möglich.

Anmeldung

Kursanmeldung unter: anfrage@ziitlosdeinraum.ch – **Anmeldung Event**

Zimmerbuchung: olivia@lucerna.eu.com – www.landhaus-toscana.info – +44 754 627 35 12