



Toskana mit Yoga

FBB 240

13. April – 22. April 2019

10 Tage / 810,- €

Wer kann der Toskana schon widerstehen.

Die unerhörte Anziehungskraft liegt nicht nur in der einzigartigen Landschaft mit ihren malerischen Hügeln, schlanken Zypressen und archaisch anmutenden Olivenbäumen und Weinbergen, durch die wir wandern werden, sondern geht auch von ihren vielen geschichtsträchtigen Orten und der Geburtsstätte der Renaissance. Wir nehmen uns Zeit, um Kunstwerke und Gebäude in Florenz und Lucca und die gotischen Bauten von Siena zu erkunden, fahren an die Küste der Riviera und relaxen im Thermalort Saturnia oder in den heißen Schwefelquellen.

Auf dieser Reise begleitet uns unser Entspannungscouch Heike Ollek. Sie zeigt uns gerne einige wohltuende Übungen und möchte uns Ihr Wissen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele näher bringen.

Reiseverlauf

Am Samstagvormittag um 10 Uhr wollen wir uns in München treffen um unsere Reise in die Toskana zu beginnen. Wir fahren eine schöne und abwechslungsreiche Strecke durch Österreich, über Innsbruck und den Brennerpass mit Weiterfahrt über Bozen, Verona nach Parma. Hier werden wir das erste Mal die Dachzelte aufklappen. Wenn nicht schon während der Fahrt geschehen, haben wir nun die Gelegenheit uns näher kennen zu lernen. Besonders wird sich Heike Ollek vorstellen. Heike ist eine qualifizierte Yoga und Qi Gong Therapeutin und Lehrerin. Sie möchte uns auf dieser Reise animieren, völlig ungezwungen einige Ihrer

Übungen auszuprobieren. Je nach Gefallen kann jeder ihr tägliches Mitmach-Angebot nutzen und den Übungsumfang ausdehnen. Verspannungen und Stress ade.

Am nächsten Tag gelangen wir nach einer ca. 2 ½ stündigen Fahrt über La Spezia, der Hauptstadt von Ligurien nach Lucca. Lucca werden wir uns genauer anschauen und in den engen Gassen spazieren gehen. Es ist einer der schönsten Orte in der Toskana mit einem charakteristischen mittelalterlichen Stadtkern, einer Stadtmauern und zahlreichen Türmen. Am Nachmittag fahren wir dann nach Viareggio, unserem nächsten Übernachtungsplatz ganz in der Nähe der Riviera. Hier haben wir die Möglichkeit an den Strand zu gelangen.

Ausgeruht soll es nun zum Weltkulturerbe San Gimignano gehen, was aufgrund seiner Einzigartigkeit als Meisterwerk der städtischen und landwirtschaftlichen Architektur, sowie als Zeugnis einer antiken Zivilisation und des menschlichen Genies von der UNESCO 1990 ausgezeichnet wurde.

Nun fahren wir durch das Herzstück der Toskana mit den sanften Tälern und bezaubernden Hügeln über Siena nach Greve, einer typischen Stadt im Chianti-Classico-Gebiet und bekannt durch ihre umgebene landschaftliche Schönheit. Unseren Übernachtungsplatz werden wir nahe Gimignano finden, um am Vormittag im Elsa Tal, am wunderschönen gleichnamigen Flusslauf mit Wasserfall,



eine 2 ½ stündige leichte Wanderung zu unternehmen. Weiter geht unsere Rundreise nach Volterra, wo wir uns den Glockenturm mit Panoramablick, den Dom mit vergoldeter Kassettendecke und auch die Überreste der etruskischen Akropolis und die Ruinen einer Thermenanlage unterhalb des Römischen Theaters ansehen sollten. Im Anschluss fahren wir auf einen Campingplatz in der Nähe von Siena. Der nächste Tag gehört der mittelalterlichen Stadt, die den Anschein erweckt, dass sie im 13. Jh. stehen geblieben ist. Überaus berechtigt wurde sie 1995 zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt. Natürlich schlendern wir über die berühmte Piazza del Campo. Unbedingt sehenswert sind aber auch einige Bauten wie der Dom, das Palazzo Pubblico und der Turm Torre del Mangia.

Am darauf folgenden Tag wollen wir den schönen Ausblick auf den Monte Labbro genießen und eine ca. 3 stündige Wanderung unternehmen. Hier finden wir markierte aussichtsreiche Wege durch lichte Kastanienwälder und über Wiesen auf dem westlichen Vorberg des Monte Amiata. Auf der ca. 2 ½ stündigen Fahrt zum Bolsena See kommen wir an der Stadt Sorano vorbei.

Am darauffolgenden Tag wollen wir eine ca. 4 ½ stündige, landschaftlich sehr reizvolle Wanderung am Bolsena See unternehmen, bevor wir in den „sterbenden“ Ort Bagnoregio fahren. Auf der Spitze eines Tuffsteins gelegen ließen Erdbeben lange Zeit die Ortschaft, die nur über eine dreihundert Meter lange Brücke zu erreichen ist, als unsicher gelten. Die Schönheit dieses Ortes ist aber ewig. In Florenz soll dann unser abendlicher Rastplatz sein.

Für Florenz, der Hauptstadt der Toskana mit einigen der bekanntesten Renaissance Kunstwerken und Gebäuden der Welt, nehmen wir uns einen ganzen Tag Zeit.

Als eine der einflussreichsten Familien des 15. und 16. Jahrhunderts prägte die Familie Medici das Florentiner Stadtbild. Die Familie erreichte ihr Reichtum durch Bankgeschäfte und viele Verflechtungen in Politik und dem Vatikan, wo sie dreimal den Papst stellte. Durch ihr Engagement und Mäzenatentum in Kunst und Kultur ist das Entstehen vieler der bekanntesten Bauwerke in Florenz und

das Schaffen wichtiger Künstler wie Donatello, Michelangelo, Sandro Botticelli und Leonardo da Vinci zurückzuführen. Eine ganz große Besonderheit stellt jedoch das hier erwerbliche Gelato da, eine örtliche Delikatesse, die seinesgleichen sucht.

Eine erlebnisreiche Rundreise nähert sich dem Ende und wird uns wohl lange in Erinnerung bleiben. Vielleicht hat durch Heikes Anleitung der eine oder andere Lust bekommen und macht auch nach Ende der Reise weiter mit Yoga oder Qi Gong Übungen um seine körperliche und geistige Fitness zu stärken.

Auf unserer Rücktour nach München werden wir nochmal auf halber Strecke übernachten um dann entspannt und frühzeitig am Ostermontag in München ankommen. Hier müssen wir uns voneinander verabschieden.

Programm- und Routenänderungen sind aufgrund von Wetterverhältnissen und/oder örtlichen Gegebenheiten jederzeit möglich.

Das Daltus-Team wünscht Euch eine angenehme und erholsame Reise.

Unsere Leistungen

- Rundreise mit dem Dachzeltbus
Abfahrt / Ankunft München
- Übernachtungen in 2-Personen-Dachzelten
- Deutsche Reisebegleitung

Nicht eingeschlossen

- Verpflegung, Campingplätze und Eintrittsgelder (ca. 160,- €)
- Kranken- und Reiseversicherungen
- Fakultative Ausflüge

Mindestteilnehmerzahl: 12