

Anreise

Die Anreise organisieren Sie selbst.

Mit dem Auto: Poppi ist mit dem Auto von Florenz aus etwa in 1,5 Stunden erreichbar.

Die Casa Vita ist ca. 9 km von Poppi entfernt.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit dem Zug oder auch mit dem Flugzeug erreichen Sie Florenz. Von Florenz aus gibt es Bus- und Zugverbindungen nach Poppi (Fahrt ca. 2 Stunden). Von Poppi mit Taxi oder ggf. Mitfahrgelegenheit zur Casa Vita.

Bei Anmeldung erhalten Sie ausführliche Anreise-Informationen.



Weitere Informationen und Buchung

Regina Erbach

E-Mail: regina.erbach@posteo.de

Tel: +49 151 4030 7532

Hinweis

Der angebotene MBSR-Kurs ist keine therapeutische Veranstaltung. Die Kursteilnahme erfolgt in jedem Fall auf eigene Verantwortung.

Preise

Frühbucher bis zum 31.01.26

990,00 € pro Person im DZ, 1.060 € im EZ

Bei Buchung ab dem 01.02.26

1.030,00 € pro Person im DZ, 1.100 € im EZ

Im Preis enthalten:

- ★ 7 Übernachtungen mit abwechslungsreicher VP
- ★ Sonntag bis Freitag insgesamt 20 Stunden MBSR-Kurs
- ★ Täglich kleines Yoga-Programm
- ★ Schriftliche Kursunterlagen sowie 3 Übungs-CDs oder mp3-Downloads für zu Hause
- ★ 2-mal Nachmittagsprogramm mit Ausflügen in die Umgebung
- ★ Zusätzliche Übungseinheiten und Einzelgespräche nach Bedarf und Interesse

Bezahlung

Bei Anmeldung wird eine Anzahlung von 300 € fällig. Den restlichen Betrag zahlen Sie bitte bis zum 12. August 2026.



Unterkunft

Die Unterbringung erfolgt in Einzel-, Doppel-, oder Zweibettzimmern je nach Verfügbarkeit.

Neben dem Haus befindet sich ein Swimmingpool mit Liegen sowie mehrere Sitz- und Ruheplätze im Garten mit weitem Blick in die Landschaft.

<https://toskanacasa.eu>

Toskana

Stressreduktion durch Achtsamkeit



12. – 19. September 2026
MBSR-Kompaktkurs



mbsr München
Starnberg

MBSR Kompaktkurs

Mindfulness Based Stress Reduction
Stressreduktion durch Achtsamkeit

... ist ein wissenschaftlich anerkanntes Programm zur Stressbewältigung, das kontemplative Methoden wie Meditation und einfache Übungen aus dem Yoga mit Erkenntnissen aus der Psychologie und Stressforschung verbindet.

Wesentliche Elemente sind verschiedene Achtsamkeitsübungen in Stille und Bewegung, ergänzt durch Gespräche und Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Im Mittelpunkt steht dabei immer die eigene Erfahrung. Viele Tipps und Anregungen zur nachhaltigen Integration des Gelernten in den Alltag vervollständigen das Programm.

*Wir können nirgendwo zu Hause sein,
wenn wir uns nicht selbst Zuflucht und
Heimat sein können,
wenn wir uns nicht entspannen, in uns
keine Ruhe finden. (Ayya Khema)*

Die Woche ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Tagesplan

- * 8.00 – 8.45 **Bewegung / Morgenyoga**
- * Frühstück
- * 10.00 – 12.30 **MBSR-Kursprogramm**
- * Mittagessen
- * Am Nachmittag **freie Zeit** für genussvolle Muße, Gespräche, Ausflüge, eigene Aktivitäten ...
- * 18.00 – 19.00 **Abendmeditation / Singen / Yoga**
- * Abendessen



Dr. Regina Erbach,
Ärztin, MBSR-Kursleiterin,
langjährige Meditationspraxis
mbsr-muenchen-starnberg.de

Achtsamkeit

- * **Waches, bewusstes Da-Sein im Hier und Jetzt**
- * **Zu sich kommen, innehalten, Ruhe finden**
- * **Regenerieren, heilen, Kraft schöpfen**
- * **Eigene Reaktionsmuster im Umgang mit schwierigen Situationen immer klarer erkennen – und erleben, wie Raum entsteht für neue Perspektiven**
- * **Die eigene Lebendigkeit intensiver spüren, im Fluss des Lebens sein**
- * **Das Leben mit allen Sinnen erfahren und genießen, und die innere Freude berühren**



Der Kurs findet in den Hügeln der Toskana in der wunderschönen **Casa Vita** nahe der Ortschaft **Poppi** (zwischen Florenz und Arezzo) statt.

Wo die Toskana noch ursprünglich ist

Mitten im Herzen der Toskana liegt das wenig bekannte Casentino-Tal mit antiken Klöstern und Burgen, stillen Einsiedeleien, mystischen Wäldern und vielen weiteren Naturschönheiten.



Poppi ist eine lebendige Ortschaft mit einem pulsierenden typisch italienischen Alltagsleben. Von der mittelalterlichen Burg lassen sich die malerische Altstadt und das gesamte Tal überblicken.

Die Casa Vita ist ein Seminarhaus in Hanglage inmitten unberührter Natur. Die freundliche Atmosphäre und die Stille der Umgebung tragen ebenso wie die ausgezeichnete Küche und der einladende Swimmingpool zu Entspannung und Wohlfühl bei.

