

## WER BEGLEITET DICH?



**FREDERIKE  
FERNÁNDEZ ÁLVAREZ**  
Yogalehrerin  
Organisatorin



**JOANNA  
MILLER GÁLVEZ**  
Yogalehrerin  
Organisatorin



**NICOLE DRESSLER**  
Kinder-Yogalehrerin  
Massagen

## MEHR INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:



Bei Fragen komm' gern auf uns zu:

**JOANNA:**  
+49 15153535355  
JOHANNA@EKATRA.DE  
WWW.EKATRA.DE

Für diese Veranstaltung kann Bildungsurlaub nach § 10 Thüringer  
Bildungsfreistellungsgesetz (ThürBfG) beantragt werden.

# FAMILY YOGA RETREAT

27. MÄRZ - 03. APRIL 2027  
TOSKANA

**WOCHENSEMINAR:**  
SICHER & GELASSEN DURCH YOGA -  
STRESSPRÄVENTION FÜR DEINEN ALLTAG  
MIT FAMILIE





## FAMILY YOGA RETREAT IN ITALIEN

Wir laden Euch herzlich ein, vom 27.03.-03.04.2027 gemeinsam mit Euren Kindern in die Toskana mit uns zu reisen und dort ein paar traumhafte und entspannte Tage in "The Transmission School" in Volterra, Italien zu verbringen.

## DER ORT

Die "Transmission School" befindet sich südlich von Florenz. Im Podere Fiorli gibt es ein einladendes toskanisches Bauernhaus mit Olivenhain, Weinberg, Blumen- und Gemüsegarten, das aufgrund seiner Lage inmitten der Natur und seiner atemberaubenden Landschaften der ideale Ort für ein Zentrum der Erholung, Entspannung und des Wachstums ist.

## DAS PROGRAMM

An 6 Tagen erwartet Euch ein vielfältiges Angebot

27.03.2027 – Anreise & Ankommen  
Anreise bis 17 Uhr, gemeinsames Kennenlernen und Abendessen.

28.03.–02.04.2027 – Retreat-Tage  
Die Tage beginnen mit Yoga am Morgen und enden mit einer gemeinsamen Abendpraxis (inkl. Kinderbetreuung während der Yogazeiten).

Dazwischen erwarten euch gemeinsames Essen mit vegetarischer und veganer Vollwertkost, Zeit zur Erholung, Natur, Austausch sowie optionale Ausflüge, z. B. nach Volterra, zu einem Bio-Bauernhof oder an den Strand.

Besondere Highlights sind die Kakao-Zeremonie sowie ein gemeinsamer Pasta-Kurs, bei dem Groß und Klein gemeinsam Spaß haben werden.

03.04.2027 – Abschluss & Abreise  
Gemeinsamer Abschluss mit Yoga, Frühstück und anschließender Abreise.

Optionale Ausflüge:  
Volterra, Strand, Bio-Bauernhof „Il Poggione“, Museumsstadt und Thermen Bagni di Petriolo.

