

BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 3. bis 7. Oktober 2025

YOGA FÜR FRAUEN IN DER TOSKANA

Hormonbalance Yoga • Beckenboden Yoga • Soft Flow • Yin Yoga • Meditation • Ayurveda

Wenn der Sommer sich leise zurückzieht und die Zeit grenzenlos erscheint, entfaltet die Natur ihre intensivsten Farben und von der Landschaft der Toskana geht ein Zauber aus, der immer wieder ins Staunen versetzt. Im Wechselspiel zwischen grandiosen Ausblicken und dem Lauschen nach innen, kannst Du Dein passendes Lebenstempo und hormonelle Ausgeglichenheit finden und Deine innere Mitte, Deine Kraftquelle wiederentdecken. Hier kannst Du zur Ruhe kommen, auftanken und die Zeit ganz nach Deinen Wünschen verbringen. Es herrscht keine Eile. Genieß das süße Nichtstun oder erkunde historisch bedeutende Orte und Städte, wo die Zeit langsam zu vergehen scheint.

5 Tage Yogapraxis zur Hormonbalance und mediterran-vegetarische Küche im Bio Agriturismo Il Cerreto, Toskana mit Co-Lehrerin Flavia Perissinotto

Erlebe wie harmonisierende Yogapraxis, bewusste natürliche Ernährung, freie Zeit des Rückzugs und Austausch in der weiblichen Gemeinschaft, Dein Wohlbefinden und Deine Lebensqualität nachhaltig steigern können.

Es braucht Ruhe und Muße, um innezuhalten und im Inneren Halt zu finden.

Dieses 5-tägige Retreat wendet sich an Frauen in jeder Lebensphase, die ihr Wissen über den Einfluss weiblicher Hormone erweitern und ihrer Yogapraxis eine weibliche Ausrichtung geben wollen. Natürliche Methoden, wie Yoga und Ayurveda können für Frauen wertvolle Begleiter auf dem Weg zu hormoneller Balance und zu einem selbstbestimmten Leben aus ihrer inneren Mitte sein.

Herzliche Grüße

Eure Bettina



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Hormonbalance Yoga – Yoga für Frauen

Für uns Frauen ist es heute oftmals eine große Herausforderung den modernen Alltag mit unseren weiblichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Dies kann unsere hormonelle Balance, unseren Zyklus und damit auch unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Hormonbalance Yoga ist speziell auf die weiblichen Bedürfnisse abgestimmt. Es hilft uns, das Hormonsystem auf natürliche Weise ins Gleichgewicht zu bringen, unsere selbstregulativen Kräfte zu stärken und im Rhythmus mit unserer individuellen, weiblichen Natur zu leben. Universelles Wissen aus dem Ayurveda und Techniken aus dem Hormonyoga integrieren sich dabei in eine moderne Yogapraxis. Hormonbalance Yoga kann Beschwerden in den Wechseljahren lindern und bei hormonellen Störungen wie PMS, unregelmäßigem Zyklus und Kinderwunsch ganzheitlich und wirkungsvoll helfen.

Für alle Frauen in jeder Lebensphase, die ihr Wissen über den Einfluss der weiblichen Hormone erweitern wollen und eine Praxis suchen, die in eine neue Dimension und tiefes Verständnis von Weiblichkeit führt.

Bettina Hartmann

Yogalehrerin, Expertin für Hormonbalance Yoga und Ayurveda, ayurvedische Ernährungsberatung und Beraterin für Frauengesundheit. Seit 2009 widme ich mich dem Yoga zur hormonellen Balance und der Frauengesundheit. Ausgebildet bei Dinah Rodrigues in Hormonyoga, unterrichte ich heute mit Hormonbalance Yoga eine aufgeklärte, zeitgemäße Variante, die neueste wissenschaftliche Erkenntnisse sowie das alte Wissen der Yogaphilosophie und des Ayurveda integriert.



Flavia Perissinotto

Yoga ist seit vielen Jahren Flavia's stetiger Begleiter und ihr Weg zu mehr Balance, Achtsamkeit und innerer Stärke. Flavia zeigt, wie Yoga weit über die Yogamatte hinausgeht und uns in allen Lebensbereichen begleitet.

In ihren kraftvollen und zugleich sanften Stunden fließen die Asanas im Einklang mit dem Atem, um Körper und Geist zu erden und die Seele dabei leicht werden zu lassen. Ziel ist es, über die Körperwahrnehmung das innere Gleichgewicht zu stärken und sich dabei ganz bewusst Zeit zu schenken. Flavias besonderes Interesse gilt dem Frauenyoga.

Mit viel Erfahrung unterrichtet sie verschiedene Stile wie Vinyasa, Hormonbalance-, Beckenboden-Yoga sowie Prä- und Postnatal Yoga.

Ihre eigenen Schwangerschaften und Erfahrung als zweifache Mama machen sie zur idealen Begleiterin für Frauen in allen Lebensphasen.



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Programm

8 Yogaeinheiten

- Zweimal täglich Yoga für Frauen »Hormone in Balance«
Yin Yoga, Beckenboden Yoga, Soft Flow, Meditation

Vortrag und Workshop

- Vortrag und Workshop Ayurveda für Frauen
- Möglichkeit zur individuellen ayurvedischen Beratung

Unterkunft und Verpflegung im Bio Agriturismo Il Cerreto

Im Herzen der Toskana, in der Val di Cecina, lädt der Bio-Bauernhof Il Cerreto zum Entspannen und Genießen ein. Wer Wert auf Nachhaltigkeit, Natürlichkeit und höchste Qualität legt, findet im Il Cerreto ein wahres Paradies. Seit über zwei Jahrzehnten bewirtschaften die Besitzer ihren Hof nach biologischen und biodynamischen Prinzipien. So spürt man in jedem Detail den verantwortungsvollen Umgang mit den Ressourcen und die direkte Verbindung und Liebe zur Natur.

www.bioagriturismoilcerreto.it

Entspanne in idyllischer Lage mit weiten Ausblicken und genieße den einzigartigen Naturpool, umgeben von Wiesen und Blumenbeeten. Die köstliche Bio-Küche des Il Cerreto verwöhnt Dich beim Frühstück, Abendessen, sowie mit einem »pranzo a sacco«, einem leichten Mittagstisch.

Die Gerichte, die im Bio-Restaurant serviert werden, basieren ausschließlich auf Zutaten aus eigener Ernte und Herstellung. Vom Feld bis auf den Teller werden die Bio-Produkte von Il Cerreto zu veganen und vegetarischen Gerichten verarbeitet und liebevoll serviert. Eine große Auswahl an Tees und aromatischen Kräutern aus eigenem Anbau steht jederzeit für Euch bereit.

Unterschiedliche Zimmervarianten stehen zur Verfügung. Doppelzimmer, Einzelzimmer, Zweibettzimmer mit eigenem Bad oder Gemeinschaftsbad, sowie Apartments. Sie entsprechen alle den Standards der BioHotel-Zertifizierung.



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Kosten und Buchung

Kursgebühr laut Programm	420 €
Zimmervarianten und Preise pro Nacht:	
Einzelzimmer mit Bad	156 €
Einzelzimmer mit geteiltem Bad (als Teil eines Apartments)	140 €
Doppelzimmer mit Bad	139 €
Doppelzimmer mit Bad (als Teil eines Apartments)	138 €
Doppelzimmer mit geteiltem Bad (als Teil eines Apartments)	130 €
Dreibettzimmer mit geteiltem Bad (als Teil eines Apartments)	auf Anfrage möglich

Im Preis inbegriffen sind: 100% vegetarische Bio-Vollverpflegung, Frühstück, ein leichter Mittagstisch, Abendessen, Tee, Kaffee und Snacks über den Tag verteilt. Nutzung des Naturpools, Bettwäsche, Handtücher und Yoga Equipment.

Buchung

- Zur Buchung kontaktiert uns bitte unter bhartmann.yoga@gmail.com oder flavia.kraus@gmail.com
- Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit Überweisung der Kursgebühr.
- Unterkunft und Verpflegung sind direkt an das [Il Cerreto Agriturismo](#) zu zahlen.

Um eine reibungslose Buchung zu gewährleisten, bitten wir Euch, uns Euren Zimmerwunsch frühzeitig mitzuteilen. Wir helfen gerne bei der Auswahl und übernehmen die Koordination mit Il Cerreto.

Im Falle einer Stornierung gilt:

Kostenfreie Stornierung der Kursgebühr bis 2 Monate vor Anreise. Danach fallen folgende Stornogebühren an:

- 2 Monate - 4 Wochen vor Anreise: 50% des o. g. Gesamtpreises
- Weniger als 4 Wochen vor Anreise: 100% des o. g. Gesamtpreises

Bei Stornierung der Unterkunft gelten folgende Bedingungen:

- Bei Stornierung 9-2 Monate vor Beginn: Zusätzlich zur Anzahlung von 200€ fällt eine Stornogebühr von 60€ an.
- Bei Stornierung 60-8 Tage vor Beginn beträgt die Stornogebühr 50% des Gesamtpreises.
- Bei Stornierung 7-1 Tag vor Beginn: Beträgt die Stornogebühr 80% des Gesamtpreises
- Bei Stornierung am Anreisetag: beträgt die Stornogebühr 100% des Gesamtpreises
- Exklusive Flugticket und Transfer.

Der nächstgelegene Flughafen ist Pisa (PSA). Von dort aus erreicht Ihr Il Cerreto in ca. einer Stunde mit dem Auto. Gerne unterstützen wir Euch bei der Organisation eines Mietwagens, eines Shuttles oder einer Fahrgemeinschaft.

Weitere Infos unter:

www.yoga-bettinahartmann.de

www.flavia.yoga



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



FOTOS: IL CERRETO



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



FOTOS: IL CERRETO



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



FOTOS: IL CERRETO



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

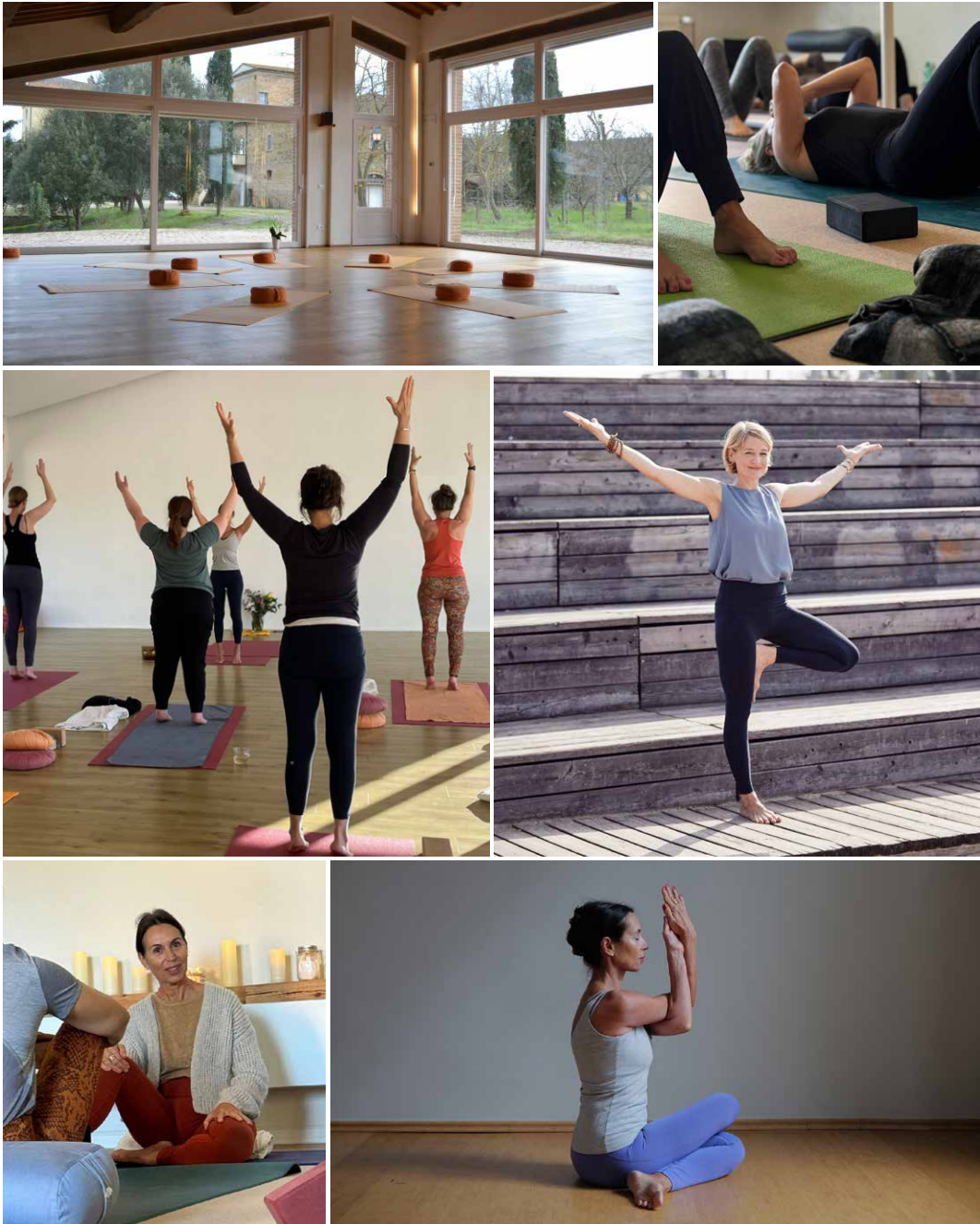


FOTO: MIRJAM KNICKRIM, IL CERRETO



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



FOTOS: IL CERRETO



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

