



meets **Aqua Biodanza**

eine Woche Genuss **pur** in der Toskana im Agriturismo Sasseta Alta

04. – 11. Oktober 2025

Ein Tanzsaal mit Aussicht in die Hügel der Toskana
Ein Pool mit 36 °C warmem Wasser zum relaxen
morgens, mittags und abends toskanische Bio-Verwöhnküche

Baden in Glückseligkeit und jeden Tag Biodanza

Erlebe den Zauber der Toskana

Lass den Alltag hinter dir und tauche ein in eine Woche voller Erholung, Genuss und innerer Entfaltung in der wunderschönen Toskana. Vom 04. bis 11. Oktober 2024 erwartet dich in **Sasseta Alta** eine einzigartige Kombination aus Biodanza, Aqua Biodanza und kulinarischen Genüssen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Erlebe die heilende Kraft des Tanzes im Tanzsaal, wo Biodanza dich mit Musik, Bewegung und positiver Energie verbindet. Entfalte dich in einem sicheren Raum, in dem du dich mit anderen Teilnehmern austauschen und die Freude an der Bewegung neu entdecken kannst. Ein besonderes Highlight dieses Retreats ist **Aqua Biodanza**, ein einzigartiger Tanz im Wasser, der es dir ermöglicht, die sanfte, heilende Energie des Wassers zu erleben. Spüre, wie der Tanz im Wasser deine Sinne belebt und deine Verbindung zum eigenen Körper vertieft.

Neben den Tanzsessions bietet dir der Aufenthalt in der Toskana auch reichlich Raum für **Erholung und Genuss**. Die sanfte Atmosphäre der toskanischen Landschaft lädt zu Momenten der Ruhe und Entspannung ein. Lass dich von der wunderschönen Natur inspirieren und schöpfe neue Energie.

Kulinarisch wirst du mit **biologischem vegetarischem Essen à la Mama verwöhnt**, das mit Liebe und Leidenschaft zubereitet wird. Frische, regionale Zutaten vereinen sich in köstlichen, gesunden Gerichten, die den Körper stärken und den Gaumen verwöhnen.

Inmitten dieser traumhaften Umgebung kannst du zudem in das spirituelle Abenteuer eintauchen, das *Eat, Pray, Love* beschreibt. Der erste Teil des Buches erzählt von Elizabeth Gilberts Reise zu sich selbst, bei der sie in Italien die Lebensfreude durch das Essen, die Menschen und die Kultur wiederentdeckt. Auch hier, in der Toskana, wirst du eine Reise zu deinem eigenen Herzen antreten – in einer Umgebung, die zur Selbstfindung und zu innerer Harmonie einlädt.

Tanz. Erneure. Entdecke.

Lass dich von der toskanischen Magie verzaubern und finde zu dir selbst – mit Biodanza, Aqua Biodanza, köstlichem Essen und einer einzigartigen Erfahrung, die dein Leben bereichern kann.



Unser traumhaftes Domizil Agriturismo Sasseta Alta ein typisch italienischer Bio „Bauernhof“, - mit Niveau - natürlichem Außenschwimmteich und 60 qm Innenpool.

Das Seminarhaus befindet sich in traumhafter Alleinlage auf einem der typischen Hügel der Toskana und ist eine

Oase der Ruhe. Umgeben von Olivenhainen, Obst- und Gemüsegärten, Zypressen und Pinienwäldern tauchst du in die **Düfte der Toskana** ein.

Die Anlage verfügt über einen großen **Außen Bio-Schwimmteich** als ideale Möglichkeit der Erfrischung.

Alle Gebäude sind liebevoll im klassischen ländlichen Stil der Maremma gebaut.

Wunderschön ist der **brandneue Wellness Bereich mit Innenpool**, der mit seinem 36 Grad warmen Wasser zum Aqua Biodanza einlädt.

Das **Bio Restaurant** mit frischen Zutaten aus eigenem Anbau lässt sich jeden Tag für uns ein neues Geschmacks-Erlebnis einfallen!

Der lichtdurchflutete Seminar-Raum mit Blick in das Tal, die beiden Pools und das südliche Flair laden Dich ein zu Begegnung, Erholung und genussvollem Erleben.

Wann: Samstag 04. bis Samstag 11. Oktober 2025

Wo: Domizil Agriturismo Sasseta Alta/ Grosseto

<http://www.sassetaalta.it/de/>