

# Panorama-Landhaus Lucerna

## Stille-Retreats im März, November und Dezember

Unser Anwesen und seine ideale Lage in der Toskana machen aus dem Vorfrühlingsmonat März, dem Spätherbstmonat November und der Weihnachts- und Neujahrzeit im Dezember wunderbare Stille-Retreatzeiten.

Die Ruhe ist noch greifbarer, da in diesen Monaten wenige Menschen die Toskana besuchen. Blaueklare Tage wechseln ab mit mystischen Märchenlandschaften, in denen Nebelschwaden um die Hügellandschaften kreisen, Sonnenuntergänge sind unbeschreiblich, da das Rot noch heller strahlt als im Sommer.

Im Haus selber schaffen Kaminöfen, Wand- und Bodenheizung, Kuschelecken in den Landhaus-Zimmern, Panorama-Veranden und Ruheräumen eine heimelige Landhaus-Atmosphäre, während man in den kraftspendenden OliveGärten die Stille greifen kann.

Gerne stellen wir hier die Vorzüge dieser Retreat-Monate überblicksmäßig dar:

- prickelnde Wellness-Erlebnisse am Anwesen mit OliveGartenSauna, frischem RosmarinPanoramaInfinityPool, Chillingroom mit Kaminöfen und OlivenhainMassagen mit Daniela;
- neben dem Wellness-Ruheraum sind auch im Speisesaal und in der PanoramaVeranda Kaminöfen, die eine wunderbare kuschelige Atmosphäre verbreiten. Das Speisen am großen Speisetisch, wo alle gemeinsam sitzen, wird zu einem besonderen Erlebnis, wenn das Feuer im Ofen prutzelt. In der PanoramaVeranda sitzt man mit einem Tee oder einer Tasse Cappuccino, mit oder ohne Buch und man genießt den fantastischen Ausblick auf toskanische Hügellandschaften und idyllische Dörfchen, untertags oder am Abend;
- viele der Zimmer und Suiten sind mit Kaminöfen mit Sitzgarnitur ausgestattet, in denen sich die Gäste zurückziehen können;
- die Zimmer und Suiten sind mit Wand- und/oder Bodenheizung ausgestattet und verbreiten angenehme, gesunde Strahlwärme;
- die Ruhe in der Toskana generell und an unserem Anwesen speziell ist noch greifbarer, noch erlebbarer, da die besondere Mystik der Stimmungsbilder im März, November und Dezember so einzigartig ist;
- direkt vom Anwesen Lucerna aus können ausgiebige Wanderungen oder Spaziergänge rund um das Haus oder ins Dorf Castellina Marittima unternommen werden, u.a. mit traumhafter Panorama-Sicht auf das Ligurische Meer und die Etruskische Meeresküste;
- die Gruppe oder einzelne Gäste können die romantischen Thermalbäder von Sasseta besuchen (45 Min.), da sind März, November und Dezember ideale Monate;
- in den unser Landhaus umgebenden UNESCO-Welterbestätten Florenz, Pisa, San Gimignano und Siena und allen anderen Ausflugszielen hat sich die drückende Hitze des Sommers verabschiedet, nur wenige Menschen ziehen durch die Gassen der Altstädte;
- äußerst interessant ist natürlich auch der Besuch des größten buddhistischen Klosters und Instituts Westeuropas, dem Lama Tzong Khapa, 5 km vom Landhaus Lucerna entfernt;
- spannend sind Weinverkostungen in einer der nahegelegenen Weinkellereien, etwa in der Caiarossa in Riparbella (13 km) entfernt;
- an den leeren Küsten der Etruskischen Meeresküste verbringt man Zeit mit romantischen Strandspaziergängen.

# Wochenprogramm

Ein mögliches Wochenprogramm in den Stille-Monaten März, November und Dezember in den yoga-freien Zeiten kann ein harmonisches Zusammenspiel aus Aktiv- und Ruhetagen sein, wobei die Gruppe oder jeder Teilnehmer Ruhe und Aktivität für sich zusammenstellt. Wir beraten und organisieren dabei Ausflüge und Aktivitäten jeglicher Art.

Ein Wochenprogramm könnte wie folgt aussehen:

## **Sonntag:**

Ruhe- und Ankommenstag:

ankommen am Haus, gemütlicher Spaziergang ins Dorf mit Kaffeepause in einer typischen italienischen Bar, Wellness-Zeit mit OliveGartenPanoramaSauna, RosmarinPanoramaInfinityPool IL CIELO, Relaxroom und Massage von Daniela, spirituelles Olivenhainbad im OliveRelaxGarten, Rückzug in die Olivegärten oder im Zimmer, Aufenthalt mit einem Buch, einem Glas Wein, einem Espresso oder einem Tee in der Panoramaveranda

## **Montag:**

Ruhiger Ausflugstag: Meeresausflüge mit Strandspaziergängen an der Etruskischen Küste  
Alternativ: leichte oder ausgiebige Wanderung

## **Dienstag:**

Terme di Sasseta: Ausflug zu den wunderbaren Thermalquellen von Sasseta, 45 Min. vom Landhaus Lucerna entfernt

## **Mittwoch:**

Aktivtag: Kultur- und Shoppingausflüge, UNESCO-Kulturerbestätten und andere

## **Donnerstag:**

Wellness und Spiritualität am Landhaus: OliveGartenPanoramaSauna, Massage bei Daniela, spirituelles Olivenhainbad, Rückzug zur Meditation in den OliveRelaxGärten

## **Freitag:**

Aktivtag:

Besuch des Weinkellers Caiarossa in Riparbella samt Weinverkostung

Alternativ: mit dem e-Bike unterwegs (sehr professioneller e-Bike-Verleih im Dorf von unserem Freund Peter Delius aus Heidelberg, der seit mehr als 20 Jahren in Castellina wohnt)

Alternativ: Kultur- und Shoppingausflug nach Lucca mit seiner wunderschönen Altstadt und der mächtigen Stadtmauer.