



Infoblatt – Seminarhaus „Podere le Capannacce“ / Toskana – 2022

Unterbringung / Kosten:

Bitte beachtet, dass die **Zimmerverteilung ausschließlich über uns** (Institut Lebens-Raum / Tantra Zentrum München) läuft – Capannacce bittet von Anrufen abzusehen und auch keine Nachrichten auf dem AB zu hinterlassen.

Die Kosten der Unterbringung richtet sich nach Art des Zimmers – sie beinhalten **Halbpension mit Brunch** – zzgl. 0,50 € p.P. und Tag Aufenthaltstaxe.

Unterbringung im Haupthaus (nur Gemeinschaftsbäder):

3-Bett-Zimmer:	69,00 € p.P. und Nacht.
2-Bett-Zimmer (DZ):	75,00 € p.P. und Nacht.

EZ können wir i.d.R. nicht anbieten!

Seit 2017 gibt es eine *Dependance (Casa Rossa)* – es stehen dort nochmals 3 Doppelzimmer mit eigenem Bad (Dusche) und 1 Appartement mit eigenem Bad zur Verfügung. Das Appartement kann auch als 2 Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad genutzt werden. Die Dependance befindet sich ca. 250m vom Hauptgelände entfernt (3min zu Fuß).

Unterbringung in der Dependance:

2-Bett-Zimmer mit Gemeinschaftsbad:	75,00 € p.P. und Nacht.
2-Bett-Zimmer mit eigenem Bad:	85,00 € p.P. und Nacht.

Die Zimmer in der Dependance vergeben wir zunächst *nur an Paare*.

Die Zusammenstellung der Kosten für Unterkunft & Verpflegung basiert auf den Vorgaben von Capannacce – daher ohne Gewähr.

Wir fragen Dich per Anmeldeformular, welche Zimmerkategorie Dein Wunsch ist (**bitte nicht selbständig beim Seminarhaus reservieren!**) und i.A. werden wir Deinen Wunsch auch erfüllen – bei später Anmeldung können wir Deine gewünschte Zimmerkategorie nicht in jedem Fall garantieren.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind *vor Ort* zu entrichten.

Capannacce ermöglicht seit 2020 auch bargeldlose Zahlung per **bank transfer / internet banking** oder per **SATISPAY App** (muss vorab auf dem Handy eingerichtet werden). Wer diese Möglichkeiten nicht hat, muss **vor Ort in bar** zahlen – **Kartenzahlung ist nicht(!) möglich**.



Verpflegung

Capannacce bietet eine sehr schmackhafte, größtenteils vegetarische Kost mit möglichst vielen Produkten aus biologischem Anbau – zum Brunch gibt es meist auch nicht-vegetarisches, je 1x pro Woche haben wir Fisch bzw. Fleisch zum Abendessen vereinbart. Reine Vegetarier werden dennoch berücksichtigt.

Bitte teile uns vorab Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit – – Aufpreise für spezielle Ernährung: 5€ pro Mittag-/Abendessen – wir geben das an Capannacce weiter – vor Ort wird i.A. auch nochmals danach gefragt.

Getränke außerhalb der Mahlzeiten werden gesondert abgerechnet.

Es gibt vor Ort (kostenpflichtig) Wein, Bier, Limonade, Säfte – Leitungswasser ist überall trinkbar und kostenfrei. Kaffee / Tee zum Brunch ist kostenfrei – außerhalb des Brunch kostenpflichtig. Weiterhin gibt es einen großen, jederzeit zugänglichen Kühlschrank ...

Infos zum Haus

Im Haus und im Seminarraum ist Rauchverbot. Decken, Matratzen und Kissen des Seminarraums dürfen nicht nach draußen mitgenommen werden. Keine Kerzen auf dem Holz-Schwingboden des Seminarraums.

Capannacce möchte unsere Umwelt so schonend wie möglich behandeln, deshalb wäre es sehr achtsam, wenn ihr biologisch abbaubare Seife und Shampoo mitbringen könntet.

Das Mitbringen von Haustieren ist *grundsätzlich nicht gestattet*.



Anreise

Die Anreise ist grundsätzlich selbstverantwortlich zu organisieren – per Auto, Bus, Bahn, Flugzeug, ... Wir fragen, ob Du auf eine Mitfahrerliste möchtest, damit sich Fahrgemeinschaften bilden können – die Fahrgemeinschaften müssen unter den Teilnehmern selbst gebildet werden – auf der Mitfahrerliste stehen sowohl Fahrer, als auch Mitfahrer..

Anreise am Anreisetag **ab 17.00** Uhr (bitte nicht früher!!!), erstes gemeinsames Abendessen gegen 18:30 / 19:00 Uhr.

Unser Tipp:

Die *elektronische* Vignette für Österreich und die Gebühren für den Brenner könnt Ihr vorab über den Shop der ASFINAG erwerben – dann könnt Ihr Video-Maut nutzen und müsst Euch nicht an den Mautstationen anstellen.

Im Laufe des Vormittags staut sich der Verkehr am WE oft schon vor der Mautstation der Europabrücke und auch bei Sterzing. Ebenso ist die Strecke zwischen Bologna und Florenz (bzw. Scandicci) oft sehr voll. Unsere Empfehlung ist daher möglichst sehr früh – vor Sonnenaufgang – loszufahren ...

Anreise mit dem Auto

Wer mit dem Auto kommt verlässt die Autobahn A1 Bologna-Rom an der Ausfahrt „**SCANDICCI**“ (war früher Signa) und nimmt die gebührenfreie Schnellstraße S.G.C. **Fi-Pi-Li** (nicht die Autobahn) und fährt an der Ausfahrt MONTOPOLI-VAL D'ARNO ab (PLZ für's Navi: 56020 Montopoli). Am Ende der Ausfahrt fahrt ihr Richtung **MARTI**. Hat Euch die hier etwas absurde Straßenführung wieder unter der Schnellstraße durchgeführt, folgt Ihr dann für ungefähr 5 km der Ausschilderung nach **PALAI**. Nach ca. 3km kommt Ihr an eine Abzweigung ohne Hinweisschild – dort bitte rechts abbiegen – weiter Richtung Palaia!

Seid Ihr am Ortsschild **CHIECINELLA** (PLZ für's Navi: 56036) angekommen fahrt Ihr noch ca. 400m weiter und achtet auf der linken Straßenseite auf eine *kleine* KIRCHE. Direkt nach der Kirche biegt Ihr nach links ab auf eine Schotterstraße (trotz Verbotsschild „strada privata“). Diese Schotterstraße führt ca. 500 m leicht bergauf zum Seminarhaus.

Wir empfehlen, diese Straße wegen ihres Zustandes und ihrer Kurven, langsam zu fahren.

GPS-Koordinaten: N 43° 37' 57,26", E 10° 46' 50,33"
Oder N 43,632572, E 10,780647

Anreise per Bus

Es gibt die Möglichkeit mit dem ‚Flixbus‘ von München nach Florenz zu fahren. Ob andere Unternehmen ähnliches anbieten bzw. ob es eine Busverbindung von anderen Orten gibt, ist uns nicht bekannt. Die Busverbindung ist preiswert und relativ bequem. Von Florenz aus müsst Ihr dann weiter per Bahn und/oder Taxi.



Anreise per Bahn

Zwischen Florenz und Pisa fahren Züge im Stundentakt. Der nächstliegende Bahnhof ist San Romano – Montopoli – Santa Croce, aber *Capannacce empfiehlt Pontedera*, da dort sehr viel mehr Züge halten.

Anreise per Flugzeug

Es gibt immer wieder preiswerte Flüge z.B. nach Pisa oder Florenz. Von Pisa oder Florenz könnt Ihr mit der Bahn weiterreisen.



Zusatz-Info:

1. In unseren Veranstaltungen sind grundsätzlich alle Menschen willkommen
2. Die Teilnahme an einer Veranstaltung findet auf eigene Gefahr statt – Eigenverantwortung* und eigenständiges Denken können und wollen wir Dir nicht abnehmen. Bitte informiere Dich über die aktuell geltenden Bestimmungen und wäge selbst ab, ob die Teilnahme am Seminar für Dich in Ordnung ist.
3. Wenn Du mit anderen Menschen nicht in direkten, körperlichen Kontakt gehen möchtest oder nicht in Räumen in Kontakt mit anderen treten möchtest, dann siehe bitte von der Teilnahme am Seminar ab.
4. Wir wollen *in Seminarräumen* weder einen Abstand (wie groß oder klein auch immer) einhalten und auch keine Masken tragen. Wenn das für Dich nicht in Ordnung so ist, dann siehe bitte von der Teilnahme am Seminar ab.
5. Wir wünschen uns, dass das in den letzten Jahren „vorherrschende Thema“ vor Ort KEIN Thema ist – bitte lasse *Deine Sorgen* und auch *Deine Ansichten* nach Möglichkeit zuhause ...

*) *Selbst-Verantwortung bedeutet, dass Du ...*

- ... *selbst herausfindest, was gut und richtig für Dich und Deinen Körper ist!*
- ... *selbst die Verantwortung für Dein Tun und Nicht-Tun übernimmst!*
- ... *Dich selbst darum kümmerst, die für Dich relevanten Informationen zu eruieren – Wissen ist eine Holschuld!*
- ... *JA sagst, wenn Du JA sagen möchtest und NEIN sagst, wenn Du NEIN sagen möchtest!*
- ... *selbst das Denken übernimmst!*