



## Infoblatt – Seminarhaus „Podere le Capannacce“ / Toskana – 2020

### 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 in 2020:	64,00 € p.P. und Nacht.
2-Bett-Zimmer (DZ) in 2020:	70,00 € 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 in 2018:	70,00 € p.P. und Nacht.
2-Bett-Zimmer mit eigenem Bad in 2018:	78,00 € p.P. und Nacht.

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

Die Kosten für die Unterbringung & Verpflegung sind **vor Ort in bar** an das Seminarhaus Capannacce zu entrichten – **Kartenzahlung ist nicht(!) möglich**.

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



### **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*.

### **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.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte uns vorab mitteilen – *Aufpreise für spezielle Ernährung: 2 € pro Mahlzeit*.

Getränke außerhalb der Mahlzeiten werden gesondert abgerechnet.

Es gibt vor Ort (kostenpflichtig) auch Wein, Bier, Limonade, Säfte – Leitungswasser ist überall trinkbar und kostenfrei. Kaffee / Tee zum Brunch enthalten.

---



## 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.

### 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 fährt 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 fährt 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 Flugzeug

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

### Anreise per Bahn

Der nächstliegende Bahnhof ist San Romano – Montopoli – Santa Croce, aber Capannacce empfiehlt *Pontedera*, da dort sehr viel mehr Züge halten.