

YOGA & WANDERN IN ITALIEN

VOM 26. SEPTEMBER BIS 3. OKTOBER 2026



OMMMM & SONNENGRUSS

Yoga und Wandern sind zwei wunderbare Arten, über Bewegung, bewusste Pausen und gemeinsame Zeit mit sich selbst und anderen in Kontakt zu kommen.

Während dieser Woche möchten wir Räume schaffen für Aktivität und Entspannung, für Kräftigung und Regeneration, für Leichtigkeit, Präsenz und Freude.

Jeden Morgen vor dem Frühstück findet von 8 bis 9 Uhr eine Yogastunde statt.

An zwei bis drei Tagen sind zusätzlich längere Einheiten am späten Nachmittag beziehungsweise vor dem Abendessen geplant. Je nach Wetter und Tagesstimmung findet das Yoga im eigenen Yogaraum, im ruhigen und geschützten Innenhof des Hotels, unter den Bäumen im Garten oder auch einmal am Strand statt.

Der Unterricht wird an die Dynamik der Gruppe angepasst und verbindet fließende, aktivierende Sequenzen mit ruhigeren, länger gehaltenen Positionen.

Atemübungen, kleine Meditationen und Momente bewusster Entspannung sind ebenfalls Teil der Praxis. So entsteht ein ausgewogener Rahmen, der den Tag sanft eröffnet und zugleich Raum für Vertiefung bietet.

Uns ist wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle willkommen fühlen und die Woche mit ihren eigenen Impulsen und Bedürfnissen mitgestalten können.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich. Bei Fragen dazu spricht uns gerne an. Wir freuen uns darauf, euch kennenzulernen!



WANDERN & DOLCE VITA

Von 9 bis 10 Uhr gibt es im Hotel erstmal ein schönes Frühstücksbuffet, danach unternehmen wir mal längere, mal kürzere Wanderungen, sowie Ausflüge in das wunderschöne ligurische Umland. Donnerstags ist auf der Strandpromenade Markt, deshalb werden wir an diesem Tag wahrscheinlich erst nachmittags losgehen.

Das Rahmenprogramm ergänzt das Yoga mit Zeit für noch mehr Bewegung und Ausdauer, aber auch für Entspannung und schafft die Möglichkeit, die Natur und den Ort als Gruppe gemeinsam und aktiv zu entdecken.

Daneben bleibt aber auf jeden Fall noch Zeit für *LA DOLCE VITA*: durch den kleinen Ort bummeln, im Garten des Hotels lesen oder eben nichts tun! Ende September ist es in Ligurien meist noch warm und sonnig, aber nicht mehr zu heiß, also ideal zum Wandern, aber auch noch zum Schwimmen im Meer. Und natürlich begeben wir uns in der Gegend auf ausgiebige kulinarische Entdeckungsreisen: zu den besten Eisdielen, zum Aperitivo mit Stuzzichini auf der Piazza und in Larissas Lieblingsrestaurants zum gemeinsamen Abendessen.

Maximale Gruppengröße: 10 Teilnehmer*innen.





GESCHE - YOGALEHRERIN

Ich bin Yogalehrerin, Heilpraktikerin und Coach in Hamburg und begleite Menschen dabei, wieder nachhaltig in ihre Kraft zu kommen. Besonders interessiert mich die Verbindung von Körper und Psyche - Yoga und Wandern an einem wunderschönen Ort ist für mich deshalb echte Medizin! Ich unterrichte seit über 10 Jahren Sivananda Yoga, eine Form des klassischen Hatha Yoga, und liebe es als feinfühligere und lebensfrohere Naturmensch besonders, outdoor zu praktizieren. Meine Offenheit und Neugier für Land, Leute, das große Ganze und das kleine Feine in uns selbst bringe ich in meine Yogastunden mit ein.

[WEBSEITE GESCHE DIERCKS](#)

LARISSA - LOCAL GUIDE

Ich lebe mit meiner Familie in Hamburg und arbeite als Künstlerin in meinem Ladenatelier „Fritzen“ auf St. Pauli. Nach Finale Ligure reise ich seit meiner Kindheit, denn hier lebte meine italienische Großmutter, mit deren Rezepten ich vor einigen Jahren das Kochbuch „La nonna La cucina La vita“ geschrieben und illustriert habe. Yoga praktiziere ich seit fast 20 Jahren und schätze es als Weg, um auch in schwierigen Momenten in meine seelische und körperliche Mitte zu finden. Das wildromantische ligurische Hinterland habe ich bereits ausgiebig erkundet und kenne die allerschönsten Touren. Wandern macht mich glücklich!



[WEBSEITE LARISSA BERTONASCO](#)



LIGURIEN – MARE E MONTI

Der kleine Ort Finale Ligure liegt an der Riviera di Ponente, an der Mittelmeerküste zwischen Genua und Frankreich, und ist genau so idyllisch, wie man sich Italien vorstellt: rosa und gelb verwaschene Häuser, wunderschöne Palazzi, der mittelalterliche Stadtteil Finalborgo mit seiner erhaltenen Stadtmauer, engen Gässchen, die Strandpromenade mit Palmen, klassische italienische *bagni*, also familiengeführte Strandbäder, in denen man Liegestühle und Sonnenschirme mieten und mittags köstlichen Fisch essen kann, kleine, nette Geschäfte in einer hübschen Fußgängerzone, Bauern, die Orangen, Artischocken, selbst produziertes Olivenöl, Käse und Honig verkaufen, eine Piazza mit Triumphbogen, auf der Kinder bis nachts Ball spielen, nette Bars, Restaurants und Eisdielen.

Das Hinterland steigt rasch bergig an, und in kürzester Zeit befindet man sich inmitten von Gärten, Olivenhainen und unberührter Natur, ideal für Wanderungen. Ligurien ist bekannt für seine hervorragende Küche mit vielen lokalen Produkten – wie zum Beispiel den Klassiker Pesto Genovese, verschiedene Sorten köstlicher Gemüsekekchen oder Farinata, einen Fladen aus Kichererbsenmehl.





TERMIN: 26. SEPTEMBER – 3. OKTOBER 2026

Das Retreat beginnt am Samstag, den 26. September, am Abend mit einem Aperitivo auf der Piazza in Finalborgo und einem gemeinsamen Abendessen.

Am Sonntag starten wir alle zusammen mit der ersten Yogastunde um 8 Uhr.

Ab 9 Uhr gibt es Frühstück, und danach geht es gleich los mit der ersten Wanderung! Ende der gemeinsamen Woche ist am Freitag nach dem Abendessen. Abreise ist am Samstag, den 3. Oktober – oder ihr hängt noch ein paar Urlaubstage dran!

ANREISEMÖGLICHKEITEN

- Die nächstgelegenen Flughäfen sind Genua (70 km, Lufthansa, KLM), Nizza (140 km, gute Verbindungen mit Eurowings) oder Mailand (240 km, Eurowings, EasyJet u. a.) Von dort aus geht es weiter mit dem Zug mit [TRENITALIA](#) oder einem Mietwagen, am besten über [BILLIGERMIETWAGEN.DE](#)
- Mit der Bahn kommt man direkt bis FINALE LIGURE MARINA (über Basel / Schweiz oder München und Mailand).

Das Hotel ist vom Bahnhof nur circa 15 Minuten zu Fuß entfernt.



DIE UNTERKUNFT

Ihr seid im zentral gelegenen HOTEL FLORENZ untergebracht, einem ehemaligen Kloster, das seinen ganz eigenen italienischen Charme ausstrahlt und von sehr sympathischen Besitzern geführt wird. Das Hotel ist von einem großen Garten umgeben, es gibt einen Swimmingpool, und uns steht dort ein eigener Yogaraum zur Verfügung. Mehr Infos findet ihr auf der Webseite des Hotels:

> [HOTEL FLORENZ](#)



KOSTEN

1. YOGA & RAHMENPROGRAMM

Beitrag für den Yogaunterricht, die geführten Wanderungen und das Rahmenprogramm: **540 € pro Person**



2. UNTERKUNFT

Preise "Early Bird" bei Buchung und Anzahlung bis zum 25. Juni 2026:

7 Übernachtungen + Frühstück HOTEL FLORENZ 26.9. – 3.10.2026

- **280 € (315 € *)** im Doppelzimmer pro Person (40 € (45 € *) / Nacht)
- **315 € (350 € *)** im Familienzimmer** pro Person (45 € (50 € *) / Nacht)
- **420 € (462 € *)** im Einzelzimmer pro Person (60 € (66 € *) / Nacht)

* = Das sind die regulären Preise, wenn ihr das Hotel erst nach dem 25. Juni 2026 bucht, die sind dann ein kleines bisschen höher.

** Ein Familienzimmer besteht aus zwei Einzelzimmern, die sich ein Bad in der Mitte teilen. Es gibt die Möglichkeit, zusammen mit einer anderen Teilnehmer*in ein Doppel- oder Familienzimmer zu buchen. Ich vermittele euch gerne untereinander.





3. VERPFLEGUNG

An den meisten Abenden gehen wir in von Larissa ausgewählten Restaurants essen, ihr solltet dafür mit circa **25 bis 30 € pro Abendessen** rechnen.

Für den Mittagsimbiss gibt es zahlreiche Bars und Restaurants in der Nähe.

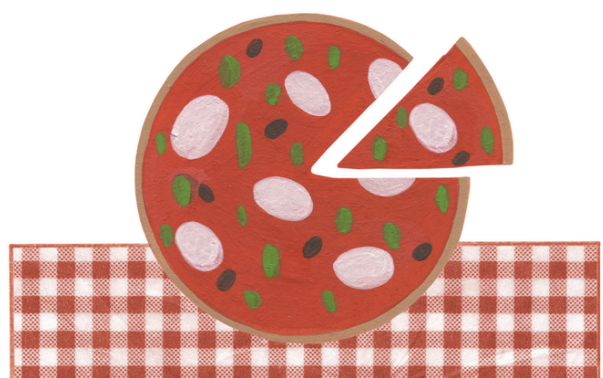
Auch ein großer Supermarkt ist nicht weit und in Bäckereien bekommt ihr köstliche, frisch gebackene Pizza und Focaccia vom Blech.

4. KOSTEN, DIE NICHT IM PREIS ENTHALTEN SIND

Das Frühstück ist inklusive, weitere

Getränke im Hotel kosten extra.

Trinkgelder und Fahrtkosten (Taxi, Zug-/Bustickets) kommen gegebenenfalls dazu.



STORNOBEDINGUNGEN

Sobald sich mindestens 6 Teilnehmer*innen angemeldet haben, kommt der Kurs zu Stande. Bei zu wenigen Anmeldungen behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen, dann sagen wir euch bis spätestens zum 20. Juni 2026 verbindlich Bescheid.

Das Hotel könnt ihr bis 7 Tage vor Reisebeginn stornieren (bei Frühbuchung gegen Gutschein). Für uns ist eine gewisse Planungssicherheit wichtig, deshalb gilt das Bezahlen der Kursgebühr als verbindliche Anmeldung. Erstattung bei Stornierung:

Bis 8 Wochen vor Kursbeginn 80%

Bis 4 Wochen vor Kursbeginn 50 %

Danach ist keine Rückzahlung der Anzahlung mehr möglich. Sollte sich ein/e neue/r Teilnehmer*in finden, die/der den Platz übernimmt, fallen keine Kosten an.

Wenn noch Fragen offen sind oder ihr euch gleich anmelden möchtet, kontaktiert am besten Larissa unter: larissa@bertonasco.de oder +49 173 2026095

Das PDF darf gerne an Interessent*innen weitergeleitet werden.







LARISSA BERTONASCO
LADENATELIER FRITZEN
WOHLWILLSTR. 20
20359 HAMBURG

WWW.BERTONASCO.DE