

<b>Reise nach Cerreto</b>		
<b>3 Oktober</b>		
Transfer nach Cerreto Biohof wird nach Fahrplan organisiert		
h. 13.00 - 14.30	2 h	Transfer mit dem Kleinbus vom Flughafen Pisa nach Cerreto
h. 14.30 - 15.30	1 h	Ankunft und Unterbringung im Zimmer (kleiner Begrüßungskaffee)
h. 15.30 - 16.30	1 h	Firmenpräsentation
h. 16.30 - 17.30	1 h	Freizeit (Natur Swimming Pool)
h. 17.30 - 19.30	2 h	Führung durch das Unternehmen
h. 19.30 - 20.30	1 h	Abendessen mit Bio-Produkten
Übernachtung		
<p>Am ersten Tag werden wir Euch am Flughafen Pisa in Empfang nehmen. Zusammen mit Herrn Trauper werden wir Euch durch die wunderbaren Hügel der Toskana zum Agriturismo Cerreto begleiten. Die Unterkunft in Cerreto wurde um 1700 gebaut, um 1800 erweitert und nun komplett nach biologischem Standard in der Bauindustrie renoviert. Nach einem kleinen Willkommenssnack werden wir hören und sehen, wie der landwirtschaftliche Betrieb von Paola und Carlo gegründet wurde und nach welchen Massstäben die Firma nun geführt wird. Der Natur Swimming Pool steht allen Gästen des Agriturismo zur Verfügung und wir beenden den Tag der Anreise mit dem Abendessen.</p>		
<b>4 Oktober</b>		
h. 7.00 - 8.00	1 h	Yoga mit Yvonne
h. 8.00 - 9.00	1 h	Biofrühstück
h. 9.00 - 12.00	3 h	Pastakurs
h. 12.00 - 13.00	1 h	Mittagessen mit Bioprodukten
h. 13.00 - 14.00	1 h	Transfer nach Volterra
h. 14.00 - 17.00	3 h	Führung durch Volterra
h. 17.00 - 18.00	1 h	Transfer durch Cerreto
h. 18.00 - 19.00	1 h	Freizeit
h. 19.00 - 20.00	1 h	Abendessen im Ultimo Carbonaio Restaurant und Austausch von Eindrücken über die Reise
Übernachtung		
<p>Wer möchte, kann direkt nach dem Aufstehen mit einem Yogaprogramm mit Yvonne starten - es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, den Tag zu beginnen. Nach dem Frühstück werden wir mit der Köchin Carla frische Nudelprodukte vorbereiten. Das Mehl dazu ist eines der ICEA zertifizierten Produkte der Landwirtschaft Cerreto. Nach dem Mittagessen mit unseren selbst zubereiteten Bio-Produkten, begleitet uns Herr Traupe nach Volterra, einer Stadt, in der bis heute nicht nur Spuren der Etrusker und der Römer zu finden sind, sondern in deren verwinkelten Strassen wir auch auf viele Alabaster-Arbeiten stoßen, eine antike Tradition der der Stadt.</p>		
<b>5 Oktober</b>		
h. 7.00 - 8.00	1 h	Yoga mit Yvonne
h. 8.00 - 9.00	1 h	Bio-Frühstück
h. 9.00 - 11.00	2 h	Geführte Wanderung im Cecina-Tal
h. 11.00 - 12.00	1 h	Freizeit (Natur Swimming Pool)
h. 12.00 - 13.00	1 h	Bio - Mittagessen
h. 13.00 - 14.00	1 h	Freizeit
h. 14.00 - 15.00	1 h	Transfer nach San Gimignano
h. 15.00 - 16.00	2 h	Führung durch San Gimignano
h. 16.00 - 17.00	1 h	Freizeit
h. 17.00 - 18.00	1 h	Transfer nach Cerreto
h. 18.00 - 19.00	1 h	Rest
h. 19.00 - 20.00	1 h	Abendessen im Cerreto
Übernachtung		
<p>Nach einer morgendlichen Meditation und dem Frühstück, werden wir nach San Gimignano fahren, einem Städtchen das seit 1960 zum Weltkulturerbe der UNESCO zählt. Mit den 13 (von ursprünglich 72) Türmen ist diese Stadt eine Perle des Mittelalters, die es mit Ruhe zu entdecken gilt. Nach diesem Ausflug haben wir bis zum Abendessen Freizeit, die wir z B am Swimming Pool geniessen können.</p>		
<b>6 Oktober</b>		
h. 9.30 - 10,30	1 h	Frühstück
Der Transfer zum Flughafen wird nach Fahrplan organisiert		
<p>Nach unserem letzten Frühstück auf dem Hof haben wir die Gelegenheit, noch einmal einen Spaziergang zwischen den Feldern zu unternehmen, wo die antiken Getreidesorten Senatore Cappelli und Khorasan angebaut werden, oder auch in den Wald zu gehen, der bis hinunter an einen Fluss führt. Entspannt und ausgeruht geht es dann an den Flughafen, in dem Bewusstsein, dass Veränderungen und Erneuerungen, wie sie von Paola und Carlo am Hof Cerreto durchgeführt wurden und werden, nicht nur notwendig sind für unseren Planeten, sondern auch eine wunderbare persönliche Bereicherung sein können.</p>		