

Zeit	Dauer	Cerreto-Reise
11 Juni 2022: Ankommen		
h. 11.25 - 13.10	1h 45m	Flug von Berlin Schönefeld nach Bologna (Ryanair)
h. 13.10 - 16.00	3 h	Landen und Transfer mit dem Kleinbus vom Flughafen Bologna nach Cerreto (185 km)
h. 16.00 - 17.00	1 h	Ankunft und Unterbringung im Zimmer (kleiner Begrüßungskaffee)
h. 17.00 - 18.30	1 h 30 m	Freizeit (Natur Swimming Pool)
h. 18.30 - 20.00	1 h 30 m	Abendessen mit Bio-Produkten
Übernachtung		
Am ersten Tag werden wir Euch am Flughafen Bologna in Empfang nehmen. Zusammen mit Hern 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. Der Natur Swimming Pool steht allen Gästen des Agriturismo zur Verfügung und wir beenden den Tag der Anreise mit dem Abendessen.		
12 Juni 2022: Volterra und San Gimignano		
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	Transfer nach Volterra inkl. Führung der Stadt
h. 12.00 - 13.00	1 h	Mittagessen in Volterra
h. 13.00 - 17.00	4 h	Transfer nach San Gimignano inkl. Führung der Stadt
h. 17.00 - 18.00	1 h	Transfer nach Cerreto
h. 19.00 - 20.00	1 h	Abendessen im Biohotel
Übernachtung		
Wer möchte, kann direkt nach dem Aufstehen mit einem Yogaprogramm mit Yvonne starten - es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, den Tag zu beginnen. Wir werden Volterra besuchen, eine 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 Stadt. Nach dem Mittagessen mit unseren selbst zubereiteten Bio-Produkten, begleitet uns Herr Traupe nach San Gimignano, 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.		
13 Juni 2022: Pasta-Kurs und geothermischen Naturpark "Le Biancane"		
h. 7.00 - 8.00	1 h	Yoga mit Yvonne
h. 8.00 - 9.00	1 h	Bio-Frühstück
h. 9.00 - 12.00	3 h	Pasta-Kurs
h. 12.00 - 13.00	1 h	Bio - Mittagessen
h. 13.00 - 14.00	1 h	Transfer nach Le Biancane
h. 14.00 - 17.00	3 h	Wanderung
h. 17.00 - 18.00	1 h	Fahrt nach Il Cerreto
h. 18.00 - 19.00	1 h	Abendessen im Biohotel
Übernachtung		
Nach dem Frühstück werden wir mit der Köchin Carla frische Nudelprodukte vorbereiten. Das Mehl dazu ist eines der ICEA zertifizierten Produkte der Landwirtschaft Cerreto. Wenn man das Valle del Diavolo mit dem Auto durchquert, gelangt man inmitten der modernen geothermischen Dampfgewinnungsanlagen dorthin, wo der Dampf ungebremst und spontan in diesem kleinen Gebiet in Monterotondo Marittimo entweicht: in den Parco delle Biancane.		
Der Boden strahlt Hitze aus , die Luft ist mit Schwefel geschwängert, Dampfsäulen lösen sich in der Luft auf, und das Auge wird von vielfarbigem Mineralien neben gebleichten und gebrannten Felsen angezogen. Die Wärme des Ortes begünstigt das Vorkommen von in dieser Höhe ungewöhnlichen Pflanzenarten wie Kork und Heidekraut.		
Auf der 8 km langen Wanderung mit einem Höhenunterschied von 250 m werden wir natürliche geothermische Phänomene erleben : Dampf, sprudelndes Wasser, Fumarolen, Geysire, Borsäurefumarolen, Schwefelablagerungen und andere Mineralien vor der Kulisse der Hügel des Val di Cecina, der Dörfer Sasso Pisano und Monterotondo und der Küste mit den Inseln Elba und Montecristo.		
14 Juni 2022: Führung auf dem Hof und Weingutbesichtigung		
h. 7.00 - 8.00	1 h	Yoga mit Yvonne
h. 8.00 - 9.00	1 h	Bio-Frühstück
h. 9.00 - 12.00	3 h	Firmenpräsentation und Führung durch das Unternehmen
h. 12.00 - 13.00	1 h	Mittagessen im Biohotel
h. 13.00 - 18.00	5 h	Entspannender Nachmittag auf dem Hof
		oder
h. 15.00 - 17.00		Weinbesichtigung + Verkostung
h. 18.00 - 19.00	1 h	Abendessen im Biohotel
Übernachtung		

Nach einem schönen Frühstück werden wir hören und sehen, wie **der landwirtschaftliche Betrieb von Paola und Carlo gegründet wurde** und nach welchen Maßstäben die Firma nun geführt wird. Am Nachmittag 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. Wer möchte kann den **Weingut Hof "La Marronaia"** besuchen. Dieser Weingut Hof bewirtschaftet nach der biologisch-dynamischen Methode seit dem Jahr 2016. Die Panoramalage gibt den Blick frei auf **wunderschöne Weinberge und alte Olivenhaine**, bis hin nach San Gimignano. Das familiengeführte und biologisch-dynamisch zertifizierte Weingut produziert exzellente Weine wie den Vernaccia di San Gimignano, Chianti Colli Senesi und einige andere interessante hervorragende Tropfen. Bei unserem Besuch werden wir **3 Weine und italienischen Käse und Salami genießen**, während der Besitzer uns alle **Geheimnisse der Biodynamischweinproduktion** und dem Weinanbau erklären wird.

15 Juni 2022: Wanderung bei der etruskischen Stadt am Meer

h. 7.00 - 8.00	1 h	Yoga mit Yvonne
h. 8.00 - 9.00	1 h	Bio-Frühstück
h. 9.00 - 10.00	1 h	Fahrt nach Populonia
h. 10.00 - 11.30	1.5 h	Wanderung durch Steineichwälder am Meer
h. 11.30 - 13.00	1.5	Besuch der etruskischen Stadt von Populonia
h. 13.00 - 14.00	1 h	Mittagessen mit Lunchbox am Strand von Baratti
h. 14.00 - 16.00	2 h	Freizeit am Strand
h. 16.00 - 17.00	1 h	Fahrt nach Cerreto
h. 17.00 - 18.00	1 h	Besuch von Pomerance
h. 18.00 - 19.00	1 h	Abendessen mit Bio-Produkten

Übernachtung

Nach einer morgendlichen Meditation und dem Frühstück werden wir mit dem naturalistischen Guide Maria Consola unternehmen eine **Wanderung durch die "Macchia Mediterranea"** und die Steineichenwälder: Auf dem Weg „**Der RING der ETRUSKER**“ von Populonia. Der Küstenabschnitt, der den Park von Rimigliano, das Vorgebirge Poggio del Molino und Baratti umfasst, ist ein **bezaubernder Küstenabschnitt**, an dem wir **etwa 10 km wandern werden**, größtenteils auf ebenem Gelände.

Bedeutende Elemente der Route: die **grünen Pinienwälder und Dünen** des Parks Rio Emiliano, die Torraccia, das archäologische Gebiet von Poggio del Molino, der herrliche Weg, der an den Buchten von Punta del Mulino und Pozzino vorbeiführt, wo die vom Wind durchkämmte mediterrane Macchia die Hauptrolle spielt, die besonderen "Bauwerke" wie die Casa Esagono und die Casa Balena von Vittorio Giorgini, der **Golfo Baratti**, die alte Straße Romanella, die vom Golf von Baratti nach Populonia führt, das Dorf Populonia.

Übernachtung

16 Juni 2022: Abreise

h. 7.00 - 8.00	1 h	Frühstück
h. 8.00 - 10.00	3 h	Fahrt nach Bologna
h. 12.20 - 14.00	1 h 40 m	Flug vom Bologna nach Berlin Schönefeld

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.

Ryanair Flugdaten:

	Berlin	Bologna
11 Juni	11:25	13:10
Flugnummer:		
FR136		
	Bologna	Berlin
16 Juni	12:20	14:00
Flugnummer:		
FR137		