

Zeit	Dauer	Cerreto-Reise
<b>2 Oktober: Ankommen</b>		
h. 13.00 - 14.55	2 h	Flug von Berlin Schönefeld nach Pisa (Ryanair)
h. 14.55 - 17.00	2 h	Landen und Transfer mit dem Kleinbus vom Flughafen Pisa nach Cerreto (84 km)
h. 17.00 - 18.00	1 h	Ankunft und Unterbringung im Zimmer (kleiner Begrüßungskaffee)
h. 18.00 - 19.00	1 h	Freizeit (Natur Swimming Pool)
h. 19.00 - 20.00	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 <b>Agriturismo Cerreto</b> begleiten. Die Unterkunft in Cerreto wurde um 1700 gebaut, um 1800 erweitert und nun komplett nach biologischem Standard in der Bauindustrie renoviert. Der <b>Natur Swimming Pool</b> steht allen Gästen des Agriturismo zur Verfügung und wir beenden den Tag der Anreise mit dem Abendessen.</p>		
<b>3 Oktober: Il Cerreto und Volterra</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	Firmenpräsentation und Führung durch das Unternehmen
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 in Volterra
h. 20.00 - 21.00	1 h	Fahrt nach Cerreto
Übernachtung		
<p>Wer möchte, kann direkt nach dem Aufstehen mit einem <b>Yogaprogramm</b> mit Yvonne starten - es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, den Tag zu beginnen. Nach einem schönen Frühstück werden wir hören und sehen, wie der landwirtschaftliche <b>Betrieb von Paola und Carlo</b> gegründet wurde und nach welchen Maßstäben die Firma nun geführt wird. nach <b>Volterra</b>, 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>4 Oktober: Pasta-Kurs und San Gimignano</b>		
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	Freizeit
h. 14.00 - 15.00	1 h	Transfer nach San Gimignano
h. 15.00 - 17.00	2 h	Führung durch San Gimignano
h. 17.00 - 17.30	30 min	Fahrt nach il Pelagione
h. 17.30 - 19.00	1.5 h	Weinbesichtigung + Verkostung
h. 19.00 - 20.00	1 h	Fahrt nach il Cerreto
Übernachtung		
<p>Nach dem Frühstück werden wir mit der Köchin Carla frische <b>Nudelprodukte</b> 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 <b>San Gimignano</b>, 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. Auf unserer Rückfahrt werden wir uns bei dem <b>Weingut Hof "Il Palagione"</b> anhalten, ein historisches Anwesen, das erstmals im Jahr 1594 erwähnt wurde und direkt an der Straße liegt, die San Gimignano mit Volterra verbindet. Die Panoramalage gibt den Blick frei auf wunderschöne Weinberge und alte Olivenhaine, bis hin nach San Gimignano. Das familiengeführte und biologisch zertifizierte Weingut produziert exzellente Weine wie den Vernaccia di San Gimignano, Chianti Colli Senesi und einige andere interessante hervorragende Tropfen, sowie auch Olivenöl „extravergine“. Während unseres Besuchs werden wir 3 Weine und italienischen Käse und Salami genießen, während der Besitzer uns alle Geheimnisse der Bioweinproduktion und dem Weinanbau erklären wird.</p>		
<b>5 Oktober 2020: Waldgarten und Permakulturhof</b>		
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 dem Waldgarten "La Ragnaia"
h. 10.00 - 11.30	1.5 h	Besuch des Waldgartens
h. 11.30 - 12.00	1 h	Fahrt nach Mulino Piermaggiore
h. 12.00 - 14.00	1 h	Mittagessen in Mulino Piermaggiore
h. 14.00 - 14.30	30 min	Transfer nach Permakulturhof "La Scoscesa"
h. 14.30 - 16.00	1.5 h	Führung am Hof
h. 16.00 - 17.00	1 h	Fahrt nach Cerreto
h. 17.00 - 18.00	1 h	Freizeit
h. 19.00 - 20.00	1 h	Abendessen im Cerreto
Übernachtung		

In der **malerischen Mühle "Mulino Piernaggiore"** werden wir eine hochwertige biologische Verköstigung genießen. Mit ihren mittelalterlichen Mauern wurde Mulino Piernaggiore in den letzten Jahren behutsam restauriert und liebevoll gepflegt, und nun steht dieses kleine ökologische Paradies für Gäste offen. Wir werden nach Giovanni D'Asso fahren und besuchen einen **Waldgarten**. "Der Bosco della Ragnaia" ist ein bewaldeter Park und Garten, der von dem amerikanischen Künstler Sheppard Craige in San Giovanni D'Asso, einem kleinen Dorf in der Toskana in der Nähe von Siena, angelegt wurde. Obwohl einige Teile antik erscheinen, ist der Garten ein zeitgenössisches Werk, das 1996 begann und bis heute andauert. Unter hohen Eichen finden Sie viele Inschriften, die Moos ansammeln und darauf warten, von einem Besucher bemerkt zu werden. Einige werden vertraut sein, andere rätselhaft erscheinen. Zu den bemerkenswerten Gebäuden gehören: Der Altar des Skeptizismus, das Zentrum des Weltalls und ein Orakel von Dir selbst. Der Wald bietet keinen Sinn, sondern ist im Gegenteil offen für alle Interpretationen. Wir werden den **Permakulturhof "La Scoscesa"** besuchen. Er wurde im Jahr 2015 gegründet und besteht aus 9 Hectar, von denen 2,5 ha für den Schutz der Anbaukulturen eingezäunt wurden und wir entdecken Trockenmauern die 200 Jahre alt sind. Der Hof arbeitet unter anderem daran die Felder, die in den letzten 30 Jahren vernachlässigt wurden wieder zu beleben. Es wird Obst und Gemüse angebaut, Oliven, Safran, Weizen, Beeren, Hülsenfrüchte, Heilkräuter sowie wilder Spargel.

#### 6 Oktober 2020: 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 und Journalisten Gabriele Bindi unternehmen wir eine **Wanderung durch die "Macchia Mediterranea"** und die Steineichenwälder: Auf dem Weg „**Der RING der ETRUSKER**“ von Populonia. Dabei genießen wir den herrlichen Blick auf das Meer und die etruskische Stadt Populonia. Der Pfad beginnt in Baratti auf dem ersten Abschnitt der Via dei Cavalleggeri (Weg 302). Es beginnt bergauf, entlang der alten Strecke der Via, man erreicht den Leuchtturm von Punta delle Pianacce, dann wird es teilweise flach, abwechselnd mit mehreren Auf und Abstiegen, mit großartiger Aussicht auf das Meer. Etwa auf der Hälfte der Strecke hat man besondere Ansichten von Populonia von unten. Wir erreichen die Klippen über der "Buca delle Fate" ("Der Loch der Feen"), von hier aus nehmen wir den Weg 301, der nach Reciso (Populonia) führt. Nachdem wir uns am den berühmten **Baratti Strand** ausgeruht haben werden wir nach Cerreto zurückfahren. Gleich vor unserem Ankommen werden wir den kleinen Dorf **Pomerance** besuchen. Wanderung: 4km | 1,5 h | 140 Hm

#### 7 Oktober 2020: Abreise

h. 8.00 - 9.00	1 h	Frühstück
h. 9.00 - 11.00	2 h	Geführte Wanderung im Cecina-Tal
h. 11.00 -12.00	1 h	Vorbereitung der Gepäckstücke und Abfahrt
h. 12.00 - 13.00	1 h	Fahrt nach Pisa Flughafen
h. 15.45 - 17.40	2 h	Flug vom Pisa nach Berlin Schönefeld

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.