



Infoblatt – Seminarhaus „Podere le Capannacce“ / Toskana – 2024

Unterbringung / Kosten:

Bitte beachte, 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. Zzgl. fallen 0,50 € p.P. und Tag Aufenthaltstaxe an. Im Haupthaus gibt es mittlerweile 4 Zimmer mit Klimaanlage.

Unterbringung im Haupthaus (nur Gemeinschaftsbäder):

3-Bett-Zimmer:	30,00 € p.P. und Nacht.
3-Bett-Zimmer mit Klima:	34,00 € p.P. und Nacht.
2-Bett-Zimmer (DZ):	38,00 € p.P. und Nacht.
2-Bett-Zimmer (DZ) mit Klima:	42,00 € p.P. und Nacht.

EZ können wir i.d.R. nicht anbieten!

In der *Dependance (Casa Rossa)* stehen 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. Alle Zimmer haben Klimaanlage. Die Dependance befindet sich ca. 250m vom Hauptgelände entfernt (3min zu Fuß).

Unterbringung in der Dependance:

2-Bett-Zimmer (mit Klima) mit Gemeinschaftsbad:	42,00 € p.P. und Nacht.
2-Bett-Zimmer (mit Klima) mit eigenem Bad:	46,00 € p.P. und Nacht.

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

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

Du hast bei der Anmeldung die Möglichkeit anzugeben, welche Zimmerkategorie Dein Wunsch ist (**bitte nicht selbständig beim Seminarhaus reservieren!**) und i.A. werden wir Deinen Wunsch auch erfüllen – bei späterer Anmeldung können wir Deine gewünschte Zimmerkategorie nicht in jedem Fall garantieren.



Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung können *vor Ort in bar* entrichtet werden oder per Bank Überweisung (vorab oder vor Ort) auf folgendes Konto:

Toscana Nascosta Cooperative Society; IBAN: IT4720315801600CC1033000555.

Kartenzahlung ist nicht(!) möglich.

Bank Überweisung vorab ist ausdrücklich gewünscht – jedoch soll darauf geachtet werden, dass *nicht zu viel* überwiesen wird. Lieber etwas weniger – Restbeträge dann vor Ort in bar oder per Online-Überweisung am Tag der Ankunft.

Verpflegung

Capannacce bietet eine sehr schmackhafte, größtenteils vegetarische Kost mit möglichst vielen Produkten aus biologischem Anbau – wir haben uns für HP mit Brunch entschieden, was erfahrungsgemäß mehr als ausreichend ist.

Kosten für HP mit Brunch:

54€ p.P und Tag

Zum Brunch gibt es meist *auch* nicht-vegetarisches (z.B. Eier, Salami, ...).

Je 1x pro Woche vereinbaren wir Fisch bzw. Fleisch zum Abendessen. Reine Vegetarier werden dennoch berücksichtigt.

Bitte teile uns vorab Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit, da sonst für erhöhten Aufwand Mehrkosten für Dich anfallen können. Wir geben Nahrungsmittelunverträglichkeiten an Capannacce weiter.

Kaffee zum Frühstück ist inklusive – ausgenommen Kaffee aus Kapselmaschinen.

Es gibt vor Ort Wein, Bier, Limonade, Säfte (diese Getränke sind kostenpflichtig) – Leitungswasser ist überall trinkbar und kostenfrei. Weiterhin gibt es einen großen, jederzeit zugänglichen Kühlschrank ...

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*.



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.

Unser Tipp:

Die *elektronische* Vignette für Österreich und die Gebühren für den Brenner könnt Ihr vorab über den Shop der ASFINAG erwerben – dann könnt Ihr Video-Maut nutzen und müsst Euch nicht an den Mautstationen anstellen.

Im Laufe des Vormittags staut sich der Verkehr am WE oft schon vor der Mautstation der Europabrücke und auch bei Sterzing. Ebenso ist die Strecke zwischen Bologna und Florenz (bzw. Scandicci) oft sehr voll. Unsere Empfehlung ist daher möglichst sehr früh – vor Sonnenaufgang – loszufahren ...

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 fahrt 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**A. 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 fahrt 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 Bahn

Zwischen Florenz und Pisa fahren Züge im Stundentakt. Der nächstliegende Bahnhof ist San Romano – Montopoli – Santa Croce, aber *Capannacce empfiehlt Pontedera*, da dort sehr viel mehr Züge halten.

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.