



**All`ITALIANA**  
**Cucinare Cantare**  
**Mangiare**  
**Landvilla/Bolsenasee**



**Von Sonntag 11. bis Samstag 17. Oktober 2015**

Am Bolsenasee, mit seinem milden ausgleichenden Klima, kann man auch im Oktober noch spätsommerliche Tage verbringen. Der BolsenaSee liegt in der Region Latium, südlich von Florenz und nördlich von Rom, bei Orvieto und ist von Rom gut erreichbar.

Eine Woche lang wollen wir dort singen und Magdalena`s italienische Küche genießen.



***Singen wie`s das Herz erfreut! :***

Morgens vor dem Frühstück gibt es Qi-gong und Yogaübungen. Diese energetisierenden Bewegungen öffnen die Sinne, beleben Geist und Körper. Nach dem Frühstück singen wir im Park rund ums Haus. Mit Stimmübungen, freien Improvisationen in der Gruppe, einfachen Tanz- und Kraftlieder sowie Liedern aus aller Welt singen wir uns in die Freude und Leichtigkeit. **Die Stimme frei, freut sich die Seele und das Herz lacht.** So nähern wir uns dem Zauber der Mehrstimmigkeit, lernen Stimme halten und gemeinsam herzhaftes, kraftvolles „zubisingen“. Wir singen ohne Noten „by heart“.



Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. – der Park rund ums Haus lädt zum Verweilen und Sinnieren ein. Im nahegelegenen See kann man noch schwimmen und die spätsommerlichen Sonnenstrahlen genießen. Die alten italienischen Dörfer verbreiten „dolce vita“, die warmen Quellen von Saturini verführen zum Warmbaden.

Am Abend vor und nach dem Essen singen wir wieder, wiederholen das Gelernte auch mal in kleineren Gruppen, so kann sich Stimmsicherheit entfalten.

***Magdalena`s Koch-Mit Küche all`italiana:***

In der Casa Vasalone herrscht Selbstversorgerprinzip. Das heißt, wir kochen und essen gemeinsam, wobei Magdalena liebevoll und bestimmt das Küchenmanagement übernimmt und für den Einkauf sorgt. Miteinander zaubern wir so wunderbare Speisen, die man so in keinem Kochbuch findet, denn Magdalena`s Koch-Mit Küche ist (vorwiegend) vegetarisch, herzhaft, genussvoll, kreativ, spontan, üppig.....*natürlich* regional und saisonal.

***Buon appetito!***





### **Casa Vasalone:**

Unsere Unterkunft, Die Casa Vasalone ist eine alte italienische Landvilla inmitten eines großzügig angelegten Parks in Gradoli. Sie bietet sechs Schlafzimmer zu jeweils zwei bzw. drei Betten. Fünf der Zimmer haben auch ein eigenes Bad. Man kann sich also auch mal gut in die eigenen vier Wände zurückziehen. Der Salon mit seinem großen Esstisch und dem Kamin ist das Zentrum des Hauses, die angrenzende Küche führt ins Freie, wo bei schönem Wetter auf der Terrasse gespeist werden kann.



### **Anreise:**

#### ***Mit dem Auto***

Vom Norden kommend die Autobahn Florenz - Rom bis zur Ausfahrt Orvieto, von dort weiter nach Bolsena – Gradoli.

#### ***Zug***

Die Bahnstation Orvieto liegt auf der Strecke Florenz – Rom. Orvieto ist ca. 40 Autominuten von Gradoli, dem Ort an welchem Casa Vasalone angrenzt entfernt. Busse fahren von Orvieto nach Gradoli. Auch ein Gemeinschaftstaxi bietet sich an.

#### ***Flugzeug***

Ein umfangreiches Angebot an Flügen gibt es zu den beiden Flughäfen von Rom, Rom-Fiumicino oder Rom-Ciampino. Es bietet sich an, ggf. einen Mietwagen vorzubestellen. Von Rom nach Orvieto gibt es zahlreiche Zugverbindungen, die Fahrt dauert knapp 1 ½ Stunden. Busse fahren von Orvieto nach Gradoli. Die Möglichkeit eines Gemeinschaftstaxis ist auch gegeben.

### **Kosten:**

**€580 Singworkshop, Übernachtung und Verpflegung für eine Woche  
exkl. Kosten für Holz/Gas und Kurtaxe**

**Leitung und Anmeldung: Heidi Clementi** Sängerin, Jodlerin, Jodel- und Liedvermittlerin, beschäftigt sich mit der heilsamen Kraft des Singens und leitet innovative Sing- und Jodelprojekte [www.heidiclementi.at](http://www.heidiclementi.at) , [singmit@heidiclementi.at](mailto:singmit@heidiclementi.at)