



YOGAFLOW *by Renata Dal Pont*



## Yoga Weekend über Ostern Do 29. März – Mo 2. April 2018

Ein spannendes Weekend YogaFlow

Bewege dich in der Verbindung von Asana, Pranayama, Mudra und tauche ein in deine Essenz. Anspannung und Stress setzen sich im Körper fest und führen zu verspannten Körperteilen. Wir werden Sequenzen zu verschiedenen Themen rund um die Beweglichkeit und Flexibilität erforschen. Die Intuition leitet dich und du tauchst ein in neue Dimensionen des Körpers. Durch die bewusste, achtsame Atmung erfährst du die pulsierende Qualität der Lebensenergie (Prana). Diese Bewusstheit lässt deine Bewegungen weich und anmutig werden. Körper und Geist werden verjüngt.

# Casa Santo Stefano, Miglieglia

[www.casa-santo-stefano.ch/](http://www.casa-santo-stefano.ch/)

Die Casa bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine Terrasse mit Pergola. Das Malcantone erwartet uns zw. dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen. Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und köstlichem Bio-Essen.



## Programmübersicht

Do 29. März	Fr 30. März, Sa 31. März + So 1. April	Mo 2. April
Anreise im Casa: ab 14h	Yoga Session: 08:00 – 10:00	Yoga Session: 07:30 – 09:00
Yoga Session: 16.15 – 18:15	Frühstück: 10:00 – 11:00	Zimmerfreigabe: 09:00 – 09:30
Nachessen im Casa: 18:30	Freizeit (Wandern, Massage) bis: 17:00	Frühstück: 09:30
	Yoga Session: 17:00 – 19:00	Kursende und Abreise: ca. 10:15

## Kosten

Yogakurs (11.5 Std.)	CHF 270 (Kurs excl. Unterkunft + Verpflegung)
Zimmer pro Nacht/Person	Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 100 Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 85 Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 95 Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 115* / CHF 125 / CHF 135



## Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC od. auf Etage\*

Inkl. Frühstück Brot, Zopf - hausgemacht, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und Tee-Variationen in der Pause  
Saison-Früchte ganzer Tag  
Selbstgebackene Kuchen am Nachmittag  
2 vegetarische Abendessen im Hotel (à CHF 35)

Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Massagen 1/2 Std CHF 55 oder 1 Std CHF 90

### Anmeldung

Kursanmeldung bei [renata.triyoga@me.com](mailto:renata.triyoga@me.com), M +41 79 347 22 37

Zimmerbuchung bei Casa Santo Stefano  
T +41 (0) 91 609 19 35 od. [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
Keine Vorauszahlung. Hotelkosten sind vor Ort am Anreisetag bezahlbar  
Maestro, Postcard od. bar in CHF/EUR



### Kursleitung Renata Dal Pont

Meine Yogapraxis bezieht Inspiration aus der Vielfalt von TriYoga, Vinyasa und dem trad. Hatha Yoga. Ich verfüge über 13 Jahre Unterrichtserfahrung und vermittele einen fließenden Yogastil mit Fokus auf die Synchronisation von Atem und Bewegung. Die atemsynchronen Bewegungen, das Fließen von einer Asana in die nächste hat einen tiefgreifenden Effekt. Es entsteht Bewegungsmeditation. Die Einheit und Harmonie des Körpers setzt Energie (Prana) frei. Korrekte Ausrichtung und der persönliche Fortschritt stehen im Vordergrund.

2004 - 2010 Zertifizierung TriYoga Teacher Basics - Level 3

2012 Intern. Yinyasa Yogalehrerausbildung (200h), Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance (AYA)

2013 Chakra Vinyasa Teacher Training Shiva Rea

2016 Hatha Yoga Teacher Training Dev Kali (200h), Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance (AYA)

Mitglied des Schweiz. Yogaverbandes, Krankenkassen anerkannt