



Yoga, Frühling & Natur über Auffahrt

09. Mai bis 13. Mai 2018 im Tessin

Gönne Dir an diesem Auffahrts-Wochenende eine energiebringende Auszeit abseits der Alltagshektik: Erlebe die Wirksamkeit des Yoga in der kraftvollen Atmosphäre des wunderschönen Malcantone. Die Umgebung rund um das idyllische Tessinerdorf Miglieglia bietet viel Raum für Entspannung in der Natur. Die Unterkunft im liebevoll geführten Casa Santo Stefano empfängt Dich mit stilvoll und gemütlich eingerichteten Zimmern und viel Herzlichkeit. Das Retreat richtet sich an alle Yoga-Interessierte, jeden Alters und auch ohne Vorkenntnisse.



Leitung

Janine Blaschek, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Infos auf www.jablayoga.com

Programm:

Anreise Mittwoch Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr
16.15-18.00h Begrüssung, anschliessend Welcome-Yoga

Donnerstag bis Samstag

08.15-09.45h Meditation und Yoga-Asanas
ab 09.45h Frühstück / Brunch
10.30-16.15h Freie Zeit für Wandern, Lesen, Massage, Faulenzen
16.15-18.00h Regeneratives Yoga

An zwei Abenden Abendessen um 18.30 Uhr in der Casa Santo Stefano (im Preis inbegriffen), mit anschliessender Abendmeditation, an den anderen zwei Abenden Abendessen im Dorf.

Abreise Sonntag

07.30-09.00h Yoga und Abschluss, danach Check-out, Brunch und Verabschiedung

Kurskosten (exkl. Zimmer und Verpflegung)

CHF 310.–

Hotelkosten und Leistungen (inkl. 2 Nachtessen im Casa Santo Stefano)

Doppelzimmer-Suite (mit Bad/WC) CHF 470.-
Doppelzimmer (mit Dusche/WC) CHF 410.-
Einzelzimmer CHF 450.-
DZ in Einzelbelegung CHF 530.- / CHF 570.-
(Dusche/WC auf Korridor bzw. inkl. Dusche/WC)

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage. Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf, Confi, alles hausgemacht. Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in der Pause. Saison-Früchte den ganzen Tag und selbstgebackene Kuchen in der Pause am Nachmittag. Zwei reichhaltige vegetarische Abendessen im Hotel exkl. Getränke. Die zwei Abendessen im Dorf sind nicht in diesen Leistungen enthalten. Inklusive Kurtaxen/MWST und Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Bahn.

Anmeldung

Per Email an jablayoga@bluewin.ch. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt (Minimum 6 Teilnehmer). Die Anmeldung wird nach Erhalt der Email bestätigt, sie wird aber erst definitiv bei einer Anzahlung von CHF 100.- auf PC Konto 80-243414-3, Janine Blaschek, Haldenweg 18, 8193 Eglisau. Die restlichen Kosten (CHF 210.-) bitte bis spätestens Mitte April 2018 einzahlen.

Die Reservation des Zimmers direkt bei der Casa Santo Stefano vornehmen: Tel. +41 91 609 19 35 / info@casa-santo-stefano.ch. Es ist keine Vorauszahlung des Zimmers nötig. Die Hotelkosten sind vor Ort am Anreisetag zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.

Rücktrittsbedingungen

Retreatkosten: Die Anzahlung (CHF 100.-) wird zurückbehalten, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird. Unterkunft: Bitte beachte die [Annullationsbestimmungen](#) vom Casa Santo Stefano. Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers. Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

Infos zum Retreat auch unter www.jablayoga.com und www.casa-santo-stefano.ch oder Telefon +41 76 441 65 66. Ich freue mich auf Eure Anmeldung und spannende Yoga-Tage mit Euch! Namasté, Janine

