

Yoga, Wandern & Lamatrekking im Tessin 13. - 18. Mai 2018



Das **Malcantone** erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen. Geniesse die energiegelvolle, inspirierende Kombination von Yoga & Wandern sowie eine interessante spannende Halbtageswanderung mit 8 Lamas, die deinen Rucksack tragen und mit denen du dich leichtfüssig und entspannt in der wildromantischen Natur des Malcantones bewegst. Des Weiteren ist eine Massage im Arrangement enthalten, so dass diese Woche dir die Möglichkeit bietet vollkommen in die Entspannung einzutauchen und den Geist zu beruhigen.



Kursleitung: Michela Montalbetti, Yogalehrerin, Zürich/Tessin

In den Yoga-Stunden von Michela Montalbetti fließen verschiedene Asanas (Yogapositionen) dynamisch ineinander. Sie arbeitet an der präzisen Ausrichtung sowie an der Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Konzentration um die subtilen Energieflüsse besser zu spüren.

Ihre eigenen Yoga-Erfahrungen helfen ihr dabei, sich in ihre Teilnehmer einzufühlen und jeden einzelnen auf seinem Weg zu unterstützen und zu begleiten. Dieser Yogakurs ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.



Christian Wehrli, seit 20 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone.

Die **Casa Santo Stefano** bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
15.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
16.00-17.30 Yoga
18.00 Abendessen & Kennenlernen

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
ab 9.30 Frühstück
ab 10.30 Halbtageswanderung & Trekkingtour mit Lamas (Di & Mi)
16.00 /17.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
Zeit für Entspannen, Massagen, Lesen, Gespräche etc.
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 - 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück
10.30 Abschied & Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 530.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 580.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 680.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	ab Fr. 730.-

Kurskosten

Fr. 450.-

Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees am Nachmittag/Abend
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
4 x Lunchpakete (zum sich selber zubereiten)
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(die weiteren 2 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen

1 Geführte Halbtageswanderung mit Christian(4-5 Std.)
1 Trekking Halbtageswanderung mit 8 Lamas & Lamaführer (4-5 Std.)
(Vorgängig geführte Wanderung mit Christian zum Lamatrekking-Ausgangsort)
1 Entspannungsmassage à 30 Min (mit Verlängerungsmöglichkeit!)

Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
Ticino Ticket (Gratis ÖV und Reduktionen auf Bergbahnen etc.)

Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel. : +41 (0) 91 609 19 35

Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia

info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

