



YOGA & HIKE
WALK YOUR PATH IN TICINO
18.05.18 - 21.05.18



ÜBER DEN ORT

Die Casa Santo Stefano liegt in einem typischen Tessinerdorf im Herzen des Malcantone und an einem einmaligen Sonnenhang, inmitten eines wildromantischen Wandergebietes mit Kastanienwäldern und Wasserfällen.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Eine spezielle Atmosphäre erwartet uns im Casa Santo Stefano, welches aus zwei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit der Traubenpergola laden zum Verweilen ein.

In den zwei grossen Tessinerküchen mit den urchigen Holztischen, geniessen wir zum Frühstück täglich frisch gebackenes Brot und Zopf sowie unzählige, feine hausgemachte Konfitüren.

PROGRAMM

Dieses Pfingstwochenende widmen wir uns selbst. Mit Yoga, Pranayama, Meditation, Spaziergängen und Wanderungen kommen wir zur Ruhe. Wir erkennen dass wir oftmals durch verschiedene Umstände von unserem Weg abhandenkommen, lernen besser auf unsere innere Stimme zu hören und erlangen Klarheit.

07.30 Snacks (Tee, Wasser, Früchte)
08.00 Pranayama (Atemübungen/Meditation)
08.30 Hatha Yoga oder Yoga Flow (1.5h)
10.00 Frühstück
17.30 Restoratives Yoga (1h)
19.00 Abendessen (vegetarisch)

Die Zeit zwischen den Lektionen steht zur freien Verfügung. Wunderschöne Spaziergänge und Wanderungen bieten sich an.

HIN- UND RÜCKREISE

Ankunftstag
Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in

Abreisetag
Individuelle Abreise, nach dem Frühstück

Wir empfehlen per Bahn anzureisen.
http://www.casa-santo-stefano.ch/Anreise_de

KOSTEN

Kurskosten
CHF 430.- pro Person (bei Sofortzahlung CHF 100.00 Rabatt)
Zahlbar über Homepage ShantiShanti im Voraus

Übernachtung/inkl. 1 Abendessen im Hotel
3 Nächte im Doppelzimmer: ab CHF 290.- pro Person
3 Nächte im Einzelzimmer: ab CHF 320.- pro Person

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano:

Tel. +41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch
Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.

Inbegriffen sind:

- Leckeres Frühstück mit frischem Brot und Zopf (vegetarisch)
- Ein 3-Gang Abendessen (vegetarisch) am Anreisetag
- Früchte, heisse Getränken, Kuchen am Nachmittag
- Übernachtung in gepflegten und stilvollen Zimmern
- Yogaunterricht
- Bettwäsche und Handtücher
- Internetzugang
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Talstation (100 Meter)

Nicht inbegriffen sind:

- An- und Abreise
- Zwei Abendessen

LEVEL

Anfänger & Fortgeschritten

ANMELDESCHLUSS

Anmeldeschluss: 15. Januar 2018

BUCHUNG UND BEZAHLUNG

Es hat Platz für 16 Personen. Buche deinen Platz hier.

TEACHERS



MELANIE STALDER
DIPL. YOGALEHRERIN.
MACHT YOGA SEIT 2007.

www.shantishanti.ch



LIMITIERTE ANZAHL PLÄTZE.
SAVE YOUR SPOT:

BUCHEN