



YOGAFERIEN ÜBER PFINGSTEN

PFINGSTMONTAG - SAMSTAG, 21.-26.05.2018

MIT INGA KELLERMANN

Inga unterrichtet mit viel Herzblut und Ihre grosse Kunst ist es, sowohl Anfänger als auch Geübte an der Stelle abzuholen wo jeder einzelne steht.

Besonders wichtig ist ihr, dass Yoga nicht nur eine vom Alltag getrennte Übungspraxis bleibt, sondern mit der Zeit das ganze Erleben mit Achtsamkeit und Licht erfüllt.

Yoga Flow - Asanas - Pranayama - Meditation

Schenke dir ein paar Tage

FREI vom Alltag

FREI vom Gedanken Karussell

FREI von allen möglichen Verantwortlichkeiten.

Bade beim Wasserfall oder wandere über die Berge bis in die Wolken.

Das liebevoll gemachte und wirklich nährnde Essen, die Yogastunden und viel Zeit für dich, werden deine Akkus wieder voll aufladen und dich wieder in Kontakt mit dir selbst bringen.

Der Ferienkurs ist sowohl für **Anfänger** als auch für **Geübte** geeignet.



KURSPROGRAMM

08:00-10:00h	Atem, Meditation & Yoga
10:00-11:00h	Brunch
11:00-16:30h	Freizeit (wandern, erholen)
16:30-18:30h	Yoga
18:45-20:15h	Abendessen
20:15h -	Fragen / Meditation

Wichtige Hinweise zum Kursprogramm

- Ankunftszeit ab 14:00h möglich
- Der erste Kurstag beginnt um 18:15h mit dem Willkommensdrink / Abendessen
- An 2 Tagen fällt das Abendprogramm aus (auswärts essen).
- An einem Nachmittag ist Yoga-Frei (für längere Wanderungen, Stadt-Bummel...)
- Am letzten Kurstag findet die Yogastunde von 07:30-08:45h statt, (Auschecken: 08:45-09:15h)

UNTERBRINGUNG, VERPFLEGUNG UND FREIZEIT



Casa Santo Stefano

Eine spezielle Atmosphäre erwartet Sie in unserem «etwas anderen» Albergo, der Casa Santo Stefano, welche aus zwei im 18. Jahrhundert erbauten und stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht.

Unsere hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit der Traubenpergola laden zum Verweilen ein.

Die Casa Santo Stefano liegt in einem kleinen und typischen Tessinerdorf inmitten eines wildromantischen Wandergebietes an einem einmaligen Sonnenhang des Malcantone/Südtessins. Der Ausichtsbereich Monte Lema ist direkt vom Dorf aus mit der Gondelbahn erreichbar.

KURSANGABEN

DATUM Pfungstmontag-Samstag, 21.-26.05.2018	ZEIT Kursbeginn: Pflugstmontag, 21.05.2018 / 18:15h Kursende: Samstag, 26.05.2018 / 11:00h
PREIS Kurskosten CHF 490.00 (inkl. MwSt) (exkl. Unterkunft & Verpflegung) Seminarhaus Casa Santo Stefano Unterkunft/Verpflegung (pro Person): 3er-Zimmer CHF 455.00 2er-Zimmer CHF 530.00 1er-Zimmer CHF 580.00 Doppelzimmer zur Einzelbenützung ab CHF 680.00 EZ sind limitiert! Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus: Angeli Wehrli Tel. +41 (0) 91 609 19 35 Mail: info@casa-santo-stefano.ch Die Bezahlung für die Übernachtung und Verpflegung erfolgt am ersten Kurstag! Mögliche Zahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken	Im Preis enthalten <ul style="list-style-type: none">• Übernachtung in stilvollen Zimmern Dusche/WC• Leckerer Brunch mit hausgemachtem Brot• 3 vegetarische 3-Gang Abendessen• Kräutertee den ganzen Tag• Saison-Früchte den ganzen Tag• Selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag• sämtliche Yoga-Klassen• Bettwäsche und Handtücher• Parkplatz bei der Monte-Lema-Gondelbahn• Kurtaxen und MWST Im Preis NICHT enthalten <ul style="list-style-type: none">• Fahrt ins Tessin• 2 Abendessen in auserlesene Ristoranti bzw. Grotti mit traditioneller Tessiner Küche• Sonstige Speisen/Getränke MITBRINGEN <ul style="list-style-type: none">• 1 Gurt Yogamatten und Hilfsmittel werden vom Seminarhaus zur Verfügung gestellt!

KURSLEITERIN



INGA KELLERMANN

Dipl. Yogalehrerin, Sport- und Gymnastiklehrerin

www.flowork.life

Inga Kellermann ist Yogalehrerin, staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin mit therapeutischem Schwerpunkt und hat zahlreiche Weiterbildungen in den Bereichen Yoga, Therapie und Fitness absolviert. Sie lebte 1,5 Jahre in einem Yoga-Seminarhaus, wo sie besonders tief in die Materie des Yoga eintauchte und ihre Erfahrungen in Seminaren und Yogalehrerausbildungen weitergeben durfte. Besonders wichtig ist ihr, dass Yoga nicht nur eine vom Alltag getrennte Übungspraxis bleibt, sondern mit der Zeit das ganze Erleben mit Achtsamkeit und Licht erfüllt.