

Yoga & Wandern im Tessiner Frühling

27. Mai – 1. Juni 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 energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und fantastischem Bio- Essen. Diese Woche bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen 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.



Auf den Wanderungen mit *Christian Wehrli*, seit 20 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt er uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone. Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Personen, die Lust zum Wandern haben.

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
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Aperitiv
17.00-18.30 Yoga
18.30 Abendessen
20.00 – 20.45 Abendmeditation

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (plus zusätzlich an einem Tag in der Woche 1 Morgenmeditation)
ab 9.30 Frühstück
ab 10.30 Halb - oder Ganztageswanderung/1 freier Tag ab 10.30 Uhr
16.00 /17.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
Zeit für Entspannen, Massagen, Lesen, Gespräche etc.
18.30 Abendessen

Abreisetag

8.00 - 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück und Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 80.-/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
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(die weiteren 3 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen & 2 Meditationen
3 geführte Halbtages-und/oder Ganztageswanderungen (4-6 Std.)
1 Entspannungsmassage à 30 min (mit Verlängerungsmöglichkeit!)

4x Wanderpicknick
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Reduktionen auf Bergbahnen etc.)

Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel.

Casa Santo Stefano
6986 Miglioglio

+41 (0) 91 609 19 35

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

