

Yoga & Nia Weekend im Tessin in der Casa Santo Stefano in Miglieglia / 29. Juni - 1. Juli 2018

Yoga bedeutet die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Während einer Yoga Stunde wird die Ausgeglichenheit und Innere Ruhe angestrebt. Der Abbau von Verspannungen, Schmerzen und Toxinen sowie die Stärkung der psychischen und emotionalen Balance. Zudem wird die Körperhaltung und die fasziale Beweglichkeit verbessert.

Nia ist ein Fitnessprogramm, inspiriert aus Elementen von Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken.

Nia schenkt Wohlbefinden und Lebensfreude, wirkt belebend, kräftigend und entspannend zugleich.

Nia eignet sich für jedes Alter, unabhängig vom Geschlecht und der körperlichen Fitness.

Kursleitung

Alexandra Schilken-Beilke

Ausgebildete Yogalehrerin und zertifizierte Nia Black Belt Teacherin.

Unterkunft

Eine spezielle Atmosphäre erwartet Sie in der Casa Santo Stefano, welche 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 zwei grossen Tessinerküchen mit urchigen Holztischen, geniessen Sie zum Frühstück täglich frisch gebackenes Brot und Zopf sowie unzählige, feine hausgemachte Konfitüren. 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.

Programm

1. Tag: 16.00 - 17.00 Nia / 17.00 - 18.30 Yoga und Meditation
2. Tag: 08.00 - 8.55 Intensive Yoga / 9.00 - 10.00 Nia / 17.00 - 18.30 Yoga
3. Tag: 7.30 - 9.00 Yoga

Es sind keine Nia und Yogakenntnisse erforderlich. Matten/Decken/Kissen sind vorhanden. Die Teilnehmeranzahl ist auf 12 Pers. beschränkt. (Mind. 6 Teilnehmer) Am Morgen gibt es ein gemeinsames Frühstück. Danach steht der Tag bis 17.00h zur freien Verfügung. Das Abendessen wird gemeinsam in den Ristorante/Pizzeria und Grotto direkt im Dorf eingenommen.

Yoga & Nia Weekend im Tessin in der Casa Santo Stefano in Miglieglia / 29. Juni - 1. Juli 2018

Kosten des Wochenendes

Kurs: CHF 240.- (Frühbucherrabatt bis Ende Februar 2018 CHF 210.- / Kurs exkl. Unterkunft & Verpflegung)

Anmeldungen bitte direkt bei Alexandra Schilken-Beilke
(+41 76 553 57 58 oder info@simply-sports.ch / www.simply-sports.ch)

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer/Preise pro Person/Nacht:

3 Doppelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 85.-
3 Einzelzimmer mit D/WC (1 EZ mit (D/WC auf Korridor)	Fr. 95.-
2 Doppelzimmer in Einzelbelegung (D/WC auf Korridor)	Fr. 115.-
2-4 Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC	Fr. 125.-
weitere Doppelzimmer in Einzelbelegung mit D/WC	Fr. 130.-

Preise/Leistungen:

- Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder Etagedusche
- Leckeres Frühstück mit Brot und Zopf - hausgemacht
- Cappuccino, Espresso, Latte macchiato und feine Tees in den Pausen
- Saison-Früchte den ganzen Tag und selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Kurtaxen und MWST

Anmeldung und Infos

- Teilnehmerzahl beschränkt: mind. 6, max. 12 Personen
- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen
- **Zimmerreservation bitte direkt in der Casa Santo Stefano**

(info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch, 0041 (0) 91 609 19 35)

Der Gesamtbetrag der Übernachtungskosten wird **bei der Ankunft** in bar (CHF oder €), mit Postcard oder Maestro bezahlt. Bei Bezahlung mit Kreditkarten wird ein Aufpreis von 2% verlangt!

Yoga & Nia Weekend im Tessin in der Casa Santo Stefano in Miglieglia / 29. Juni - 1. Juli 2018



S. 3

simply
SPORTS