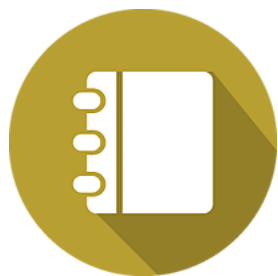


YOGA & MEDITATION AWARENESS RETREAT



AN- & ABREISE

Sonntag, 1. Juli 2018, 16.00 Uhr bis
Samstag, 7. Juli 2018, 11.00 Uhr

Check-In ab 14:00 möglich

Kursstart mit Yoga 17:00-18:30
und gemeinsamen Abendessen



RETREAT LOCATION

Casa Santo Stefano
Via alla Chiesa 25,
6986 Migliaglia
Tessin, Schweiz



KURSKOSTEN

CHF 500.-

Early Bird CHF 450.- bis 31.1.2018

UNTERKUNFT / VERPFLEGUNG
ab 525.-

KURS ÜBERBLICK

In dieser Retreat Woche tauchen wir ein in eine tiefere Erfahrung unseres Seins. Getragen von einer wunderbaren Naturkulisse praktizieren wir ein **ganzheitliches Yin & Yang Yoga und grundlegenden Techniken der Meditation**, welche uns einladen eine gesunde Beziehung zum Körper und eine freie Sicht des Bewusstseins zu pflegen.

Sowohl die Yoga- als auch die Meditationsübungen sind darauf ausgerichtet dich später im Alltag, 'off the mat' und 'off the cushion' zu begleiten und zu stärken. **Ausflüge in die Natur, See und Berge**, sowie bereichernde Begegnungen mit anderen TeilnehmerInnen sind Teil dieses Awareness Retreat.

KURSIHALT YOGA

Die Yogapraxis dient als Vorbereitung der Meditation. Sie macht uns beweglich und kräftig für den Alltag und erleichtert uns das Sitzen im Meditationssitz. Zudem balanciert es die Energie im Körper und balanciert und beruhigt dadurch den Geist; die ideale Voraussetzung für den Einstieg in die Meditation.

Die Yoga Praxis steht unter dem Motto 'Yoga should feel good'. Neben fließenden Sequenzen werden viele Yoga Übungen vermittelt, welche auf eine Verbesserung von Haltung und Gesundheit abzielen. Mit kräftigenden Yang Übungen zentrieren wir die Gelenke und stärken Muskeln und Bewegungsapparat. Mit lang gehaltenen Yin Übungen tauchen wir tiefer in das Bindegewebe, sowie Sehnen- und Bandapparat ein, um Verspannungen und Schmerzmuster anzugehen und aufzulösen.

KURSIINHALT MEDITATION

Im Meditationsteil des Retreats erfahren wir mehr über die Hintergründe der Meditation und lernen die ersten wichtigen Schritte des buddhistischen Meditationsweg. Mit ganz eindeutigen Anweisungen praktizieren wir aufeinander aufbauende Vertiefungszustände wie Konzentration, tiefe und automatische Konzentration. Das Ergebnis ist Stille. Danach führen Dich weitere Übungen der Einsicht in die Erfahrung des natürlichen Geistes, ein wunderbar befreiendes Erlebnis.

In seiner natürlichen Form erhält der Geist grosse Kraft und Geschmeidigkeit, sowie Zugang zu all den positiven Eigenschaften des freien Bewusstseins: Frische, Lebendigkeit, Gleichmut, Freude, Mitgefühl und Weisheit. Ein wunderbare Methode, um den Alltag mit mehr Leichtigkeit, Klarheit und Präsenz zu erleben.

KURSPROGRAMM

08:00 Uhr - 10:00 Yin & Yang Yoga & Meditation

10:00 Uhr - 11:00 Uhr Frühstück / Brunch

11:00 - 16:00 Uhr freie Zeit für Wandern, Ausflüge, Sein

16:30 - 18:30 Yin Yoga oder Meditation

18:30 - 20:00 Uhr Abendessen

20:00 - 21:30 Meditation

Programm Anpassungen

- Der erste Kurstag beginnt mit einer Begrüßungsrunde & Meditation um 17:00 im Yogaraum / Check-in ab 14:00
- An einem Tag fällt das Nachmittagsprogramm aus für längere Ausflüge / Wanderungen
- An einem Abend fällt das Abendprogramm aus (auswärts essen)
- Am letzten Kurstag enden wir mit einem sanften Yoga & Meditation 07:30 - 08:30 / Checkout bis 09:30 / Frühstück 09:30

RETREAT LOCATION CASA SANTO STEFANO

Eine spezielle Atmosphäre erwartet Dich im 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 unseren zwei grossen Tessinerküchen mit den 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. Ideal zum Entspannen, für eine Auszeit und Aktivferien – für Individualgäste und Seminarteilnehmer. Lago di Lugano (Caslano) und Lago di Maggiore (Luino) sind in 15 bzw. 30min mit dem Auto erreichbar für einen Ausflug an den See.



KURSANGABEN & KURSBUCHUNG

Kurskosten

CHF 500.- (Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

CHF 450.- **Early Bird Preis bis 31. 1. 2018**

 KURS ANMELDUNG

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei der Kursleitung Matthias Brun

Preise Seminarhaus Casa Santo Stefano

(für jeweils 6 Übernachtungen + 3 Nachtessen im Seminarhaus)

Dreierzimmer mit Dusche/WC CHF 525.-

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 575.-

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 675.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 675.- (limitiert)

Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 775.-

Im Preis inbegriffen

- Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
- Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf - hausgemacht,
- Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in der Pause
- Saison-Früchte den ganzen Tag
- Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Yoga- und Meditationunterricht

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano

info@casa-santo-stefano.ch, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

www.casa-santo-stefano.ch

 ZIMMER BUCHUNG

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.

Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen.

Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.

KURSLEITUNG Matthias Brun

'Live a joyful life from body, mind and heart'

Matthias ist ein erfahrener Yoga- und Meditationslehrer. Nach intensivem Studium des Yogas, studiert Matthias nun seit mehreren Jahren Meditation mit verschiedenen Lehrern der buddhistischen Maha Mudra Tradition.

Matthias ist überzeugt davon, dass Meditation eine wunderbare Ergänzung und Vertiefung der Yoga Praxis darstellt. Mit einer regelmässigen Meditationspraxis können wir den Stürmen des Alltags und der sich immer mehr beschleunigenden Welt gelassen in die Augen schauen.

Matthias ist Mitbegründer des Riveryoga Studio in Thun, eines Yoga Retreat Platz in Indien und von Guerilla Yoga in Bern. Er lebt seit 2 Jahren im Tessin und freut sich dir Yoga, Meditation und die wunderbare Tessiner Landschaft näher zu bringen.

Matthias arbeitet zudem als Theralogy Trainier, einer neuen Therapie zur Behandlung chronischer Krankheiten. Und als Heart Listening Coach.

