

## YOGAFERIEN IM TESSIN MIGLIEGLIA

SONNTAG-SAMSTAG, 22.-28.07.2018

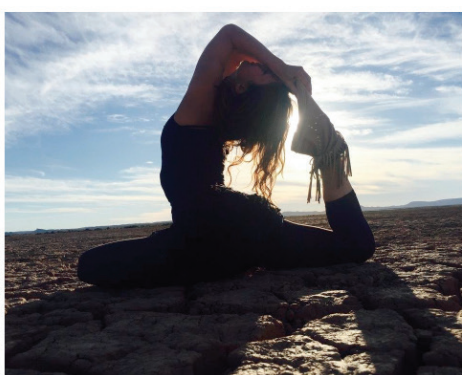
MIT CHRISTINE MAY

### Schenk dir einen Yogurlaub in der Sonnenstube der Schweiz!

Auf Dich warten 6 Tage Prana Vinyasa® Flow Yoga in inspirierender wunderbarer Natur. Ein Retreat bietet den idealen Rahmen, um die Seele baumeln zu lassen, tiefer in Deine Yogapraxis einzutauchen, Kraft zu tanken und Dich zurück zu verbinden mit Dir und der Natur.

Wir schaffen Raum für Selbstreflektion und Innenschau, Freude und Entspannung, sowie das wieder verbinden mit unserer Wahrheit und Essenz.

Diese Woche beinhaltet diverse Möglichkeiten zum Erforschen und Zurückkommen zu uns, durch solares und lunares Prana Flow® Vinyasa als auch regeneratives Yoga, Pranayama, geführte Self-Inquiry, reflektives Schreiben, Meditation, Yoga Nidra und mehr...



### KURSPROGRAMM

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| 08:00-10:00h | Yoga                          |
| 10:00-11:00h | Brunch                        |
| 11:00-16:30h | Freizeit (wandern, schwimmen) |
| 16:30-18:30h | Yoga                          |
| 18:45-20:15h | Abendessen                    |
| 20:15-21:15h | Fragen & Meditation           |

#### Wichtige Hinweise

- Ankunftszeit ab 14:00h
- 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 Ausichtsblick Monte Lema ist direkt vom Dorf aus mit der Gondelbahn erreichbar.

## KURSANGABEN

|  |   |
|--|---|
| <b>DATUM</b><br>Sonntag-Samstag, 22.-28.07.2018  | <b>ZEIT</b><br>Kursbeginn: Sonntag, 22.07.2018 / 18:15h<br>Kursende: Samstag, 28.07.2018 / 11:00h   |
| <b>PREIS</b><br><br><b>Kurskosten</b><br>CHF 560.00 (inkl. MwSt)<br>(exkl. Unterkunft & Verpflegung)<br><br><b>Seminarhaus Casa Santo Stefano</b><br>Unterkunft/Verpflegung (pro Person):<br>3er-Zimmer CHF 560.00<br>2er-Zimmer CHF 620.00<br>1er-Zimmer CHF 710.00 (limitiert!)<br><br>Doppelzimmer zur Einzelbenützung<br>ab CHF 830.00<br><br><b>Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus:</b><br>Angeli Wehrli<br>Tel. +41 (0) 91 609 19 35<br>Mail: <a href="mailto:info@casa-santo-stefano.ch">info@casa-santo-stefano.ch</a><br><br>Die Bezahlung für Übernachtung und Verpflegung erfolgt am <b>ersten Kurstag!</b><br><br><b>Mögliche Zahlungsarten:</b><br>mit Maestro, Postcard oder in bar in <b>Schweizer Franken</b> | <b>Im Preis enthalten</b><br>• Übernachtung in stilvollen Zimmern Dusche/WC<br>• Leckerer Brunch mit hausgemachtem Brot<br>• 4 vegetarische 3-Gang Abendessen<br>• Kräutertee den ganzen Tag<br>• Saison-Früchte den ganzen Tag<br>• Selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag<br>• sämtliche Yoga-Klassen<br>• Bettwäsche und Handtücher<br>• Parkplatz bei der Monte-Lema-Gondelbahn<br>• Kurtaxen und MWST<br><br><b>Im Preis NICHT enthalten</b><br>• Fahrt ins Tessin<br>• 2 Abendessen in auserlesene Ristoranti bzw. Grotti mit traditioneller Tessiner Küche<br>• Sonstige Speisen/Getränke<br><br><b>MITBRINGEN</b><br><br>• 1 Gurt<br><br>Yogamatten und Hilfsmittel werden vom Seminarhaus zur Verfügung gestellt! |

## CHRISTINE MAY



#### CHRISTINE MAY

Dipl. Yogalehrerin, Ausbilderin Prana Flow® Yoga

[www.christinemay.de](http://www.christinemay.de)

Christine May ist eine der führenden und bekanntesten europäischen Prana Flow® Yoga Lehrerin und Ausbilderin nach Shiva Rea ([www.shivarea.com](http://www.shivarea.com)), der weltweit-bekanntesten Yogini & Aktivistin aus Kalifornien.

Der Schwerpunkt von Christine's Unterricht liegt auf dem Zusammenspiel zwischen Atem, fließender Bewegung und intelligentem, intuitivem Sequencing, getragen durch zeitgemässe und anwendbare Weisheit.

Christine ist auch Associate Healing Tao Yoga Instructor ausgebildet durch Mantak Chia, welches die alten taoistischen Lehren und Praktiken der Inneren Alchemie als Grundlage hat. Sie hat auch das Working with People Training: „A psychology of Awakening“ mit Turiya Hanover und Raña Morgan mit Ausrichtung auf ganzheitlicher Beratung und assistierter Selbstreflektion abgeschlossen.