



## YOGAFERIEN IM TESSIN MIGLIEGLIA

SAMSTAG – FREITAG, 28.07.-03.08.2018

MIT JODI BOONE

### Auszeit mit Yoga und viel Natur!

Nimm dir eine Woche Zeit, um Yoga zu üben, versenke dich in die Natur und geniesse die Gesellschaft von Gleichgesinnten. In dieser Woche wirst du dich wieder mit dir selbst und der Natur verbinden und vor allem das Leben und was dir am wichtigsten ist wiederum in die richtige Perspektive rücken.

Der Morgen wird mit aktiver Hatha-Flow Yoga-Praxis beginnen. Bekannt für ihren meditativen und fließenden Yoga-Stil, wird Jodi Musik und Texte verwenden, um dir zu helfen, tief in dein Inneres hineinzutauchen und einen meditativen Geist und ein offenes Herz zu kultivieren.

Nach der morgendlichen Yoga-Praxis wirst du Zeit haben, dich zu entspannen, lesen, wandern oder schwimmen.

Am späteren Nachmittag werden wir uns wieder für eine Yoga-Praxis treffen, die dazu dient, dich zu nähren durch regenerative Stellungen.

Jodis Unterricht ist in leicht verständlichem Englisch!



### KURSPROGRAMM

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

### 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 zwischen 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>Samstag-Freitag, 28.07.-03.08.2018   | <b>ZEIT</b><br>Kursbeginn: Samstag, 28.07.2018 / 18:30h<br>Kursende: Freitag, 03.08.2018 / 11:00h   |
| <b>PREIS</b><br><br><b>Kurskosten</b><br>CHF 550.00 (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 Schweizer Franken. | <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! |

## KURSLEITERIN



### JODI BOONE

Dipl. Yogalehrerin, Ausbilderin, Massage-Therapeutin  
[www.jodiboone.com](http://www.jodiboone.com)

Für Jodie ist Yoga ein kostbares Geschenk mit grossem Einfluss auf ihr Leben. Weil sie Yoga mit anderen teilen wollte, begann sie zu unterrichten. Jodi integriert Elemente aus Iyengar, Vinyasa und Ananda Yoga und verbindet sie zusammen mit den Lehren dieser Traditionen zu einer fließenden, kreativen und meditativen Yoga-Praxis. Sie gibt weltweit Yoga Retreats und Ausbildungen und hat sechs Jahre in Indien gelebt, wo sie die Ko-Leitung des Satsanga Retreats innehatte. Zusätzlich ist Jodi eine Doula und Massage-Therapeutin und hat Ayurveda studiert.