

# **Yoga Sommer Seminar**

**vom 11. - 16. August 2018**

**Casa Santo Stefano, Migleglia, Tessin**



**Leitung: Marlies Steiner, Yoga Forum Schweiz, Winterthur**



Yoga stellt uns ein umfassendes Übungssystem zur Verfügung, in dem nicht die sportliche Leistung im Vordergrund steht, sondern das Erkennen und Verbessern der eigenen Befindlichkeit. Jedes Asana (Stellung) wird individuell angepasst und entsprechend praktiziert, wodurch Überforderungen vermieden werden können.

Dabei werden nicht nur alle Körperfunktionen, sondern auch Atmung, Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und innere Stabilität optimiert. Zudem wird mithilfe der „Marmas“ (wichtige Orientierungs- und Konzentrationsorte aus dem Ayurveda) gelernt, an welchen Stellen unsere Kraft steckt, wo wir Stabilität finden und wo uns der Körper Sanftheit und Ruhe anbietet. Das Seminar ist sowohl für Ungeübte wie Geübte und auch für ältere Menschen geeignet.



Marlies Steiner

Bald sind es 30 Jahre her, in denen ich Yoga-Kurse in Kleingruppen in Zürich und Winterthur und an der Uni/ETH leite. In eigener Gesundheitspraxis in Winterthur tätig, biete ich u.a. auch Yoga Einzelstunden, Migräne-Therapie, Ayurveda-Beratungen und Wildpflanzen-Vitalkost-Ernährungsberatung an.

Seit 2012 leite ich das Yoga Forum Schweiz, wo unter anderem Yogalehrer/innen Ausbildungen angeboten werden.

Wer mehr wissen möchte: [marmayoga.ch](http://marmayoga.ch) / [yogaforum.ch](http://yogaforum.ch) / [gesundheitspraxis-winterthur.ch](http://gesundheitspraxis-winterthur.ch)

Seminarablauf: Individuelle Anreise am 11. August – ab 14.00 Uhr Check-in, Begrüßungsapéro um 16.30  
Erste Yoga Einheit von 17.00 – 18.15 Uhr, gemeinsames Abendessen in der Casa Santo Stefano  
Restliche Tage jeweils 7.15 – 8.00 Pranayama, danach reichhaltiges Frühstück  
9.30 – 12.30 Yoga (am Abreisetag bis 12.00), nachmittags freie Zeit  
insgesamt 3 Abendessen à Fr. 35.-- in der Casa Santo Stefano, 2 x auswärts

Seminarkosten: Fr. 430.-- Seminar (exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Anmeldung Seminar: Bei Marlies Steiner, 052 232 07 57 oder [steiner@marmayoga.ch](mailto:steiner@marmayoga.ch)

Zimmer Nacht/Person: Ab Fr. 85.--/DZ, 95.--/EZ bis Fr. 125.-- inkl. Frühstück & Seminararrangement

Buchung Zimmer: Bei Casa Santo Stefano, 091 609 19 35 oder [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)



Frühzeitige Buchung ist von Vorteil (Zimmerauswahl) – ist die Mindestteilnehmer/innen von 6 Personen erreicht wird die Durchführung bestätigt. Stornierungsbedingungen und weitere Infos zum Haus sind auf der homepage [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch) ersichtlich.

Für die Seminarkosten gelten dieselben Annullationsbedingungen. Wird ein Ersatzteilnehmer/in gestellt, fallen lediglich Umtriebskosten (Fr. 50.--) an.