



## YOGAFERIEN IN MIGLIEGLIA

SONNTAG-SAMSTAG, 05.-11.08.2018

MIT BEATE CUSON

### Yogaferien, die so gut tun!

Eine Woche nur für uns, zur Ruhe kommen, verwöhnt werden mit köstlichem Essen, die wunderschöne Natur genießen, das wohlthuende Alleinsein und die inspirierende Gemeinschaft. Viel Zeit, um in die Tiefe und Vielfalt des Yoga einzutauchen, inmitten der Natur.

Wir werden ein geschmeidiges und genussvolles Yoga erleben, ein Yoga im Fluss der Bewegung, im Fluss des Lebens. Es ist ein Yoga für jedes Alter und angepasst an individuelle Bedürfnisse.

Wir üben mal kraftvoll, dynamisch, herausfordernd, mal verspielt tänzerisch und auch länger verweilend. Und kultivieren dabei eine freudige Kraft, geschmeidige Leichtigkeit, faszinierende Beweglichkeit und wohlthuende Entspannung.

Inspiziert durch diese vielfältigen Erfahrungen, werden wir bestimmt die eine oder andere Wahrnehmung aus dieser Woche mit in unseren Alltag nehmen. Vielleicht mehr Leichtigkeit, entspannte Energie, Freude, Gelassenheit, innere Ruhe...

Der Ferienkurs ist für **Anfänger** als auch für **Geübte** geeignet.



### KURSPROGRAMM

08:00-10:00h	Atemübungen und Flow Yoga dynamisch
10:00-11:00h	Brunch
11:00-16:30h	Freizeit (wandern, schwimmen)
16:30-18:30h	Flow Yoga sanft / Yin Yoga
18:45-20:15h	Abendessen
20:30-21:00h	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 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 Ausichtsbereich Monte Lema ist direkt vom Dorf aus mit der Gondelbahn erreichbar.

## KURSANGABEN

<b>DATUM</b> Sonntag-Samstag, 05.-11.08.2018	<b>ZEIT</b> Kursbeginn Sonntag, 05.08.2018 / 18:30h Kursende Samstag, 11.08.2018 / 11:00h
<b>PREIS</b>  <b>Kurskosten</b> CHF 550.00 (inkl. MwSt) (exkl. Unterkunft & Verpflegung)  <b>Seminarhaus Casa Santo Stefano</b> Unterkunft/Verpflegung (pro Person): 3er-Zimmer CHF 560.00 2er-Zimmer CHF 620.00 1er-Zimmer CHF 710.00 (limitiert!)  Doppelzimmer zur Einzelbenützung ab CHF 830.00  <b>Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus:</b> Angeli Wehrli Tel. +41 (0) 91 609 19 35 Mail: <a href="mailto:info@casa-santo-stefano.ch">info@casa-santo-stefano.ch</a>  Die Bezahlung für Übernachtung und Verpflegung erfolgt am <b>ersten Kurstag!</b>  <b>Mögliche Zahlungsarten:</b> mit Maestro, Postcard oder in bar in <b>Schweizer Franken</b>	<b>Im Preis enthalten</b> • Übernachtung in stilvollen Zimmern Dusche/WC • Leckerer Brunch mit hausgemachtem Brot • 4 vegetarische 3-Gang Abendessen • Kräutertee den ganzen Tag • Saison-Früchte den ganzen Tag • Selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag • sämtliche Yoga-Klassen • Bettwäsche und Handtücher • Parkplatz bei der Monte-Lema-Gondelbahn • Kurtaxen und MWST  <b>Im Preis NICHT enthalten</b> • Fahrt ins Tessin • 2 Abendessen in auserlesene Ristoranti bzw. Grotti mit traditioneller Tessiner Küche • Sonstige Speisen/Getränke  <b>MITBRINGEN</b> • 1 Gurt  Yogamatten und Hilfsmittel werden vom Seminarhaus zur Verfügung gestellt!

## BEATE CUSON



#### BEATE CUSON

Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Autorin

[www.flowyoga-beatecuson.de](http://www.flowyoga-beatecuson.de)

Seit über 30 Jahren (er)lebe und unterrichte ich Bewegung u.a. Tanz, Worldbeat, Capoeira, Gymnastik und seit über 24 Jahren Yoga. Mit einer Fülle an Erfahrungen aus der Sport/Tanzmedizin/Faszienforschung, dem Tanztheater, verschiedener Körpertherapien, wie Alexandertechnik, Rolfing und spiritueller Wege, z.B. Buddhismus, Zen und dem Dao.

1998 ging ich das damalige Abenteuer ein, Moveo, ein Yoga Studio mit Sauna, Massagen und Café zu eröffnen, sehr ungewöhnlich zu dieser Zeit, als Yoga noch sehr unpopulär war. Seit Januar 2012 gehe ich nun einen neuen Weg ohne das Studio. Mein Schwerpunkt liegt zur Zeit auf Yogareisen, Workshops und Fortbildungen. 2004 wurde mein erstes Yogabuch "Bodyforming mit Yoga" im Gräfe und Unzer Verlag veröffentlicht, 2007 das zweite Yogabuch "Flow Yoga – Meditation in Bewegung" im Theseus Verlag. 2010 erschien die in Indien gedrehte DVD "Flow Yoga – Poesie in Bewegung, ebenfalls im Theseus Verlag.