

Yoga und Wandern – achtsam und erholsam im Südtessin 21. – 23. September 2018



Yoga und Wandern

Wir wandern achtsam zu Füßen des Monte Lema, durch Kastanienwälder, über Alpweiden und vorbei an Wasserfällen und sprudelnden Bächen, wo wir auch baden, Körperübungen ausführen und verweilen können. Die Morgen beginnen wir mit Yoga. Nach einem reichhaltigen Frühstück wandern wir los, um die Schönheiten der kraftvollen Landschaft zu erkundigen. Auch Töne aus der Indianerflöte und Klangschalen verzaubern dieses Wochenende ☺

TeilnehmerInnen: Max. 14

Anreise am Freitag: Beginn ca. 18.00 Uhr. Mit ÖV oder Auto nach Miglieglia.

Abreise am Sonntag: Ca. 16.00 Uhr. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.

Anforderungen

Leichtes bis mittleres Wandern, ca. 4 h pro Tag. Und immer wieder Zeit zum Sein.

Fürs Yoga sind keine Vorkenntnisse nötig.

Übernachtung

Im Casa Santo Stefano, mit seinem typischen Tessiner-Charme, mit Pergola, Cheminée und vielem mehr. Die wundervolle Atmosphäre im Haus und die schöne Umgebung sind allein schon die Reise wert.

Leitung

Daniel Studhalter, dipl. Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter. Seit dem Jahr 2000 unterrichtet er Hatha-Yoga in Luzern. Sein achtsamer Stil dient der Entspannung von Körper, Geist und Seele. Er erklärt auch die Wirkungen der einzelnen Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und leitet Yoga Nidra an (yogische Form der Tiefenentspannung).

Kosten

Seminarkosten: Frühbucher Fr. 250.-, ab 1. Juli Fr. 270.- (3-4 Yogalektionen & 2 geführte Wanderungen)

Hotelkosten: Im DZ ab Fr. 85.- pro Person/Nacht, im EZ ab Fr. 95.- pro Person/Nacht

(Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern, inkl. leckerem Frühstück mit hausgemachtem Brot und Zopf, feinen Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen, Saison-Früchten den ganzen Tag, selbstgebackenem Kuchen am Nachmittag, naher Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn, Ticino Ticket (Gratis ÖV & Reduktionen auf Bergbahnen, Kurtaxen und MWST, etc.)

Abends essen wir in typischen Restaurants des Dorfes (nicht im Preis inbegriffen).

Die Annullationsbestimmungen der Casa Santo Stefano gelten auch in Bezug auf die Seminarkosten.

Anmeldung

Bei mir so bald wie möglich und idealerweise per e-mail.

Zimmerbuchung direkt selber bei der Casa Santo Stefano.

daniel.studhalter@gesund-reisen.ch
www.gesund-reisen.ch
Telefon 041 420 52 57 / 079 390 38 66

info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch
Telefon 091 609 19 35