

# Yoga & Wander-Weekend im Tessin

27.- 30. September 2018



**Das Malcantone** erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen.

Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Massage und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und fantastischem Bio- Essen.

Dieses Weekend bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.



**Kursleitung:** Michela Montalbetti, Yogalehrerin, E-RYT 500

In den Yoga-Stunden von Michela Montalbetti fließen verschiedene Asanas (Yogapositionen) dynamisch ineinander. Sie arbeitet an der präzisen Ausrichtung sowie an der Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Konzentration um die subtilen Energieflüsse besser zu spüren.

Ihre eigenen Yoga-Erfahrungen helfen ihr dabei, sich in ihre Teilnehmer einzufühlen und jeden einzelnen auf seinem Weg zu unterstützen und zu begleiten. Dieses Yogaweekend ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

**Auf der Wanderung** mit **Christian Wehrli**, seit 20 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt er uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone. Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderung individuell zu gestalten und zu verkürzen.

**Die Casa Santo Stefano**

bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

# Programm & Details

## Donnerstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in  
17.00 Begrüssung mit Willkommens-Aperitiv  
17.30-19.00 Yoga mit Michela  
19.00 Vegetarisches Abendessen-Buffer im Hotel

## Freitag

8.00 – 9.30 Yoga mit Michela  
ab 9.30 Frühstück  
ab 10.30 Halb - oder Ganztageswanderung  
19.00 Abendessen im Restaurant

## Samstag

8.00 – 9.30 Yoga mit Michela  
ab 9.30 Frühstück  
Individuelle Wanderungen, Massagen, Entspannen, Baden, Sauna  
17.00-18.30 Yoga mit Michela  
18.30 Vegetarisches Abendessen-Buffer im Hotel

## Sonntag

7.30 - 9.00 Yoga mit Michela  
9.00 - 9.30 Zimmerfreigabe  
ab 9.30 Abschiedsfrühstück und Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (3 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 325.-</b>
Einzelzimmer mit Dusche/WC (3 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 355.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (3 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 415.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (3 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>ab Fr. 455.-</b>

**Kurskosten** **Fr. 290.-**

## Leistungen

3 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees am Nachmittag  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
1 x Wander-Lunchpaket (zum sich selber zubereiten)  
2 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(ein Abendessen wird frei wählbar in einem der verschiedenen Restaurants im Dorf oder der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

5 Yogalektionen à 1.5 Stunden  
1 geführte Halbtages-oder Ganztageswanderung (je nach Wetter, 4-6 Std.)  
1 Entspannungsmassage à 30 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit!)

Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

## Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel.

Casa Santo Stefano  
6986 Miglieglia

**+41 (0) 91 609 19 35**  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

