

# Yoga und Wandertage im Tessiner Spätherbst mit Tanja & Joey

28.10.2018 - 2.11.2018 – [theyogaplace.ch](http://theyogaplace.ch)

*Im Südtessiner Spätherbst leuchten die Wälder in ihrem schönsten gold-gelb und der Duft nach „heissen“ Marroni liegt in der Luft. Lass für eine Woche den Alltag hinter Dir und wandere mit uns in der wildromantischen Berglandschaft zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See. Finde zur Ruhe und mehr Gelassenheit mit Yogaübungen und Meditation.*



## Casa Santo Stefano

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

## Kursleitung



Tanja & Joey führen zusammen mit viel Herzblut, Wissen und Liebe [the yoga place](http://the.yoga.place) in Zürich. Sie unterrichten Alignment Based Hatha Yoga mit Fokus auf die korrekte Ausrichtung und das Einbringen des Atems. Für Tanja & Joey hat Yoga einen vierdimensionalen Aspekt. Es muss sowohl den physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekt des Menschen abdecken. Weitere Informationen über [Tanja und Joey](http://Tanja und Joey).

## Unterrichtssprache

Wir unterrichten auf Deutsch und Englisch. Falls Du ausschliesslich Deutsch oder Englisch sprichst, werden wir entsprechend übersetzen.

## Programm

### Ankunftstag – Sonntag 28.10.2018

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in  
16.00 Begrüssung und Willkommensdrink  
16.30 – 18.15 Yoga Asana mit Joey  
19.00 Abendessen im Haus  
21.00 – 21.30 Meditation mit Joey

### Montag 29.10.2018

07.30 Morgen Tee  
07:45 – 09:45 Yoga Asana mit Joey  
10:00 – 11:00 Brunch  
11.00 – 16.30 Freizeit  
16.30 – 18.30 Pranayama und Meditation mit Joey  
19.00 Abendessen auswärts

### Dienstag 30.10.2018\*

08:00 – 09:00 Frühstück  
09:30 – 16:00 geführte Ganztageswanderung mit Christian vom Casa Santo Stefano  
16:45 – 18:15 Regenerierendes Yoga mit Tanja  
19.00 Abendessen im Haus  
21:00 – 21:30 Meditation mit Joey  
(\*Wetterbedingte Änderungen vorbehalten)

### Mittwoch 31.11.2018

07.30 Morgen Tee  
07:45 – 09:45 Yoga Asana mit Joey  
10:00 – 11:00 Brunch  
11.00 – 16.30 Freizeit  
16.30 – 18.30 Pranayama und Meditation mit Joey  
19.00 Abendessen auswärts

### Donnerstag 1.11.2018\*

07.30 Morgen Tee  
07:45 – 09:45 Yoga Asana mit Tanja  
10:00 – 11:00 Brunch  
11.30 – 15.00 geführte Halbtageswanderung mit Christian vom Casa Santo Stefano  
16.30 – 18.30 Regenerierendes Yoga und Pranayama mit Joey  
19.00 Abendessen im Haus  
21:00 – 21:30 Meditation mit Joey

(\*Wetterbedingte Änderungen vorbehalten)

### Abreisetag – Freitag 2.11.2018

07.30 Morgen Tee  
07:45 – 09:00 Yoga mit Joey  
09.00 – 9.30 Uhr Zimmerfreigabe  
09.30 – 11:00 Gemeinsamer Brunch  
11.00 Kursende und Abreise\*

\*optionale Verlängerung der Zimmer möglich, bitte bei Buchung direkt bei Casa Santo Stefano anfragen

## Kosten

### Kurskosten

CHF 495.00

#### In den Kurskosten enthalten:

Tee/ Kaffee und Früchte am Morgen vor dem Yoga  
Leckeres Frühstück/Brunch mit Brot, Zopf - hausgemacht,  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in der Pause  
Saison-Früchte den ganzen Tag  
Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag  
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn  
Bettwäsche und Handtücher  
Kurtaxen und MWST  
Sämtliches Yoga (Asana / Pranayama / Meditation)  
1 geführte Ganztageswanderung  
1 geführte Halbtageswanderung

### Preise Zimmer pro Person für 5 Übernachtungen (inkl. 3 reichhaltige vegetarische Abendessen im Hotel (à CHF 35.-))

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 605.--
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 530.--
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 580.--
Doppelzimmer in Einzelbelegung Kat.C*	CHF 680.--
Doppelzimmer in Einzelbelegung Kat.B	CHF 730.--
Doppelzimmer in Einzelbelegung Kat.A	CHF 805.--

### Weitere Kosten

Reisekosten  
2 x Abendessen in auserlesenen Ristoranti resp. Grotti mit traditioneller Tessiner Küche  
Evtl. Benutzung Postauto, Gondelbahn

### Anmeldung Kurs

Die Kursanmeldung erfolgt per E-Mail via the yoga place: [info@theyogaplace.ch](mailto:info@theyogaplace.ch) / [www.theyogaplace.ch](http://www.theyogaplace.ch)

Bitte kompletten Name, Adresse, E-Mail und Telefonnummer bekannt geben.

Nach der Anmeldung, senden wir eine Rechnung per E-Mail. Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv. **Die Zimmer bitte direkt bei der Casa Santo Stefano buchen.**

Die Platzzahl ist limitiert.

### Buchung Zimmer

Die Zimmerbuchung erfolgt direkt bei der Casa Santo Stefano, Tel. +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)

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung direkt vom Hotel.

Es ist keine Vorauszahlung der Zimmer nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen.  
Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.

### Bei einem Rücktritt werden folgende Kosten verrechnet

Bei einem Rücktritt nach dem 28.08.2018 50% der Kursgebühren plus CHF 100.00 Bearbeitungsgebühren.  
Bei einem Rücktritt nach dem 28.09.2018 100% der Kursgebühren plus CHF 100.00 Bearbeitungsgebühren.  
Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

### Haftungsausschluss

Für Schäden infolge eines Diebstahls, Unfalls, Naturkatastrophen, einer Verletzung, einer Krankheit, bei Nichtantreten der Reise oder bei Verlust von Wertgegenständen, Geld, Kleidern etc. ist jegliche Haftung ausgeschlossen. Der Abschluss einer Versicherung ist Sache des Teilnehmers.