

Yogaferien & Wandern im Tessiner Herbst

6.- 12. Oktober 2018



Eine Woche Yogaferien mit Wandern und Entspannung im wunderschönen, wilden und gleichzeitig milden Malcantone im Tessin. 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.

Dieser Yogakurs ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.



Kursleitung: *Michela Montalbetti, Yogalehrerin, Zürich/Tessin*

Ich bin im Tessin geboren und aufgewachsen. Mit Yoga kam ich erstmals 2008 in Kontakt, und mir wurde sofort klar, dass es ein Teil meines Leben sein würde. Mein erstes Teacher Training absolvierte ich 2012, danach kamen mehrere andere Ausbildungen. Yoga ist für mich eine intelligente und subtile Art um das Gleichgewicht, die Ruhe und die Verbundenheit, jeden Tag zu finden. Ich unterrichte Hatha, Yin Yoga, Pranayama und Meditation.



Kursleitung: *Christian Wehrli, Chef der Casa Santo Stefano, Wanderführer*

An einem Tag während dieser Ferienwoche bietet Christian Wehrli als erfahrener Wanderleiter eine Halb-oder Ganztageswanderung an. An einem anderen freien Tag besteht die Möglichkeit für eigene Erkundungen sowie die Möglichkeit sich eine Entspannungsmassage zu gönnen.

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

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Aperitiv
17.00-18.30 Yoga
18.30 Abendessen
20.00 – 20.45 Abendmeditation

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
(am Di oder Mi: 7.15 Morgenmeditation und Ganztageswanderung)
ab 9.30 -10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 16.30 Freizeit, Wandern, Massagen
15.00 /16.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
16.30 – 18.00 Yoga (ausser Di oder Mi)
18.30 Abendessen

Abreisetag

8.00 - 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Abschiedsfrühstück und Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 80.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 585.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 675.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 795.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	ab Fr. 855.-

Kurskosten **Fr. 450.-**

Leistungen

6 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees am Nachmittag/Abend
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(die weiteren 3 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

12 Yogalektionen (inkl. 1 Abend & 1 Morgen Meditation)
1 geführte Halb-oder Ganztageswanderung
1 Entspannungsmassage à 60 min.
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel. +41 (0) 91 609 19 35

Casa Santo Stefano
6986 Migliaglia

info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

