

Yoga – und Frühlingswanderferien im Tessin

19. - 24. Mai 2019



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, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und fantastischem Bio- Essen. Diese Woche bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.



Mit Yoga und alternativen Heilmethoden kam **Mark Oliver Bank** vor 15 Jahren auf seinen Reisen in Kontakt. Tief berührt durch die Weisheit dieser Lehren hat er mehrjährige Yogalehrer- und Yoga-Lehrer-Ausbildungen sowohl in Deutschland (BYV), als auch in der Schweiz (SYV) absolviert und abgeschlossen. Vor 10 Jahren eröffnete er seine Yogaschule Atlas in Villeret und unterrichtet dort einen Yogaweg der Achtsamkeit und des vertieften Körperbewusstseins. Dieser Kurs im Tessin ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Auf den Wanderungen 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 Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Personen, die Lust zum Wandern haben.

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 & Kennenlernen

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
ab 9.30 Frühstück
ab 10.30 Halb - oder Ganztageswanderung/1 freier Tag ab 10.30 Uhr
16.00 /17.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
Zeit für Entspannen, Massagen, Lesen, Gespräche etc.
18.30 Abendessen
7.30 / 20.30 An 2 Tagen finden jeweils 1 Morgen & 1 Abendmeditation statt!

Abreisetag

7.30 - 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück
10.30 Abschied und Abreise

Hotelkosten

Doppelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 530.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 580.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 680.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	ab Fr. 730.-

Kurskosten

Fr. 485.-

Leistungen

5 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 Lunchpakete (zum sich selber zubereiten)
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(die weiteren 2 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen & 2 Meditationen
3 geführte Halbtages-und/oder Ganztageswanderungen (4-5 Std.)
1 Entspannungsmassage à 25 min (mit Verlängerungsmöglichkeit!)
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

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

Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia

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

