



Leben im Sinne des Yoga und des Ayurveda

Auf dem Weg zur goldenen Mitte

Gönne Dir mit diesen Tagen eine Atempause ganz für Dich!

- ★ Du erlebst die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga und Meditation.
- ★ Du genießt erholsame Momente für dich.
- ★ Du kannst auftanken in einer kraftvollen Atmosphäre.

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher Momente. Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga und Pranayama (Atemübungen). Gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten Tessinerhäusern, welche von den Besitzern persönlich und liebevoll betreut werden.

Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der wildromantischen Umgebung, einem Vortrag oder Zeit für dich. Am Nachmittag begrüßen wir dich zu einer weiteren Yogalektion.

An zwei Abenden besteht fakultativ die Möglichkeit zum auswärtigen Nachtessen. Eine wohltuende und entspannende Praxis runden den Tag ab.

Wir freuen uns auf dich!

Astrid und Mark





Seminarbeginn

Freitag, 24. Mai 2019 um 16.30 Uhr (Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende

Montag, 27. Mai 2019 bis circa 11 Uhr

Kursort

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten

CHF 340.- (inkl. Abendessen am Anreisetag)

Frühbucherrabatt bis 31.12.2018 CHF 40.-

Unterkunft:

Bitte selbständig und rechtzeitig direkt bei Casa Santo Stefano buchen, Tel. 091 609 19 35, je nach Kategorie EZ (beschränktes Kontingent) ab 95 CHF pro Nacht. Inklusive reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in der Pause.

Anmeldung und Auskunft:

Astrid Michelle Leu, info@mahadeviyoga.ch, 079 703 98 17

Rücktrittsbedingungen

Bei Annullation bis 2 Monate vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann.

Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

