



YOGA & HIKE  
WALK YOUR PATH IN TICINO

29.05.19–02.06.19

(Auffahrt)



### ÜBER DEN ORT

Die Casa Santo Stefano liegt in einem typischen Tessinerdorf im Herzen des Malcantone und an einem einmaligen Sonnenhang, inmitten eines wildromantischen Wandergebietes mit Kastanienwäldern und Wasserfällen.

### UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Eine spezielle Atmosphäre erwartet uns in der Casa Santo Stefano, welche aus zwei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit der Traubenpergola laden zum Verweilen ein.

In den zwei grossen Tessinerküchen mit den urchigen Holztischen, geniessen wir zum Frühstück täglich frisch gebackenes Brot und Zopf sowie unzählige, feine hausgemachte Konfitüren.

### PROGRAMM

Freu dich auf ein verlängertes Wochenende über Auffahrt im Tessin. Mit Yoga, Pranayama, Meditation, Massagen, Spaziergängen und Wanderungen kommen wir zur Ruhe. Wir erkennen dass wir oftmals durch verschiedene Umstände von unserem Weg abhandenkommen, lernen besser auf unsere innere Stimme zu hören und erlangen Klarheit.

07.30 Snacks (Tee, Wasser, Früchte)  
08.00 Pranayama (Atemübungen/Meditation)  
08.30 Hatha Yoga oder Yoga Flow (1.5h)  
10.00 Frühstück  
17.30 Restoratives Yoga (1h)  
19.00 Abendessen (vegetarisch)

Die Zeit zwischen den Lektionen steht zur freien Verfügung. Wunderschöne Spaziergänge, eine gemeinsame Wanderung und Massagen bieten sich an.

## HIN- UND RÜCKREISE

Ankunftstag:

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in

Abreisetag:

Individuelle Abreise, nach dem Frühstück

Wir empfehlen per Bahn anzureisen:

[http://www.casa-santo-stefano.ch/Anreise\\_de](http://www.casa-santo-stefano.ch/Anreise_de)

## KOSTEN

Kurskosten:

pro Person CHF 495.00

(bei Sofortzahlung CHF 100.00 Rabatt)

Zahlbar über Webseite [www.shantishanti.ch](http://www.shantishanti.ch) im Voraus

Übernachtung:

Zimmer pro Person pro Nacht

DZ - Suite mit Bad/ WC CHF 100.00

DZ - mit Dusche/WC CHF 85.00

EZ - mit Dusche/WC oder Etagendusche/WC CHF 95.00

DZ - Einzelbelegung CHF 115.00/125.00

2 vegetarische Abendessen im Hotel à CHF 35.00

## Zimmer buchen 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.

Inbegriffen sind:

- Leckeres Frühstück mit frischem Brot und Zopf (vegetarisch)
- Früchte, heisse Getränke, Kuchen am Nachmittag
- Übernachtung in gepflegten und stilvollen Zimmern
- Yogaunterricht
- Bettwäsche und Handtücher
- Internetzugang
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Talstation (100 m)

Nicht inbegriffen sind:

- An- und Abreise
- Massagen
- Zwei Abendessen auswärts

## LEVEL

Anfänger & Fortgeschritten

## ANMELDESCHLUSS

Anmeldeschluss: 15. April 2019

## BUCHUNG UND BEZAHLUNG

Es hat Platz für 16 Personen.

Buchung über [www.shantishanti.ch/buchen](http://www.shantishanti.ch/buchen)

## TEACHERS



### MELANIE STALDER

DIPL. YOGALEHRERIN.

MACHT YOGA SEIT 2007.

## EINDRÜCKE VOM LETZTEN TICINO-RETREAT

[https://www.shantishanti.ch/retreat/ticino\\_2018](https://www.shantishanti.ch/retreat/ticino_2018)

«Ein wunderbares Wochenende in der schönen Pension mit Weltklasse Frühstück und Gastgebern die Ihre Gäste gerne verwöhnen. Mit Melanies gut geführten Yogastunden und Meditationen konnte ich wunderbar abschalten und den Alltag hinter mir lassen. Danke! - Ich habe jede Sekunde genossen!» - Muriel



LIMITIERTE ANZAHL PLÄTZE.

SAVE YOUR SPOT:

[www.shantishanti.ch/buchen](http://www.shantishanti.ch/buchen)