



Yoga- Pfingstretreat im Tessin

06. Juni bis 10. Juni 2019
Casa Santo Stefano

Gönne Dir an diesem Pfingst-Wochenende eine energiebringende Auszeit abseits der Alltagshektik: Erlebe die Wirksamkeit des Yoga in der kraftvollen Atmosphäre des wunderschönen Malcantone.

Die Umgebung rund um das idyllische Tessinerdorf Miglieglia bietet viel Raum für Entspannung in der Natur. Die Unterkunft im liebevoll geführten Casa Santo Stefano empfängt Dich mit stilvoll und gemütlich eingerichteten Zimmern und viel Herzlichkeit. Das Retreat richtet sich an alle Yoga-Interessierte, jeden Alters und auch ohne Vorkenntnisse.

Alles im Überblick

Dauer	Donnerstag, 06. Juni bis Montag, 10. Juni 2019
Kosten	CHF 310.00 + Zimmerkosten
Inklusiv	<ul style="list-style-type: none">✓ 4 Übernachtungen im gebuchten Zimmer✓ 8 Yogalektionen + Meditation an zwei Abenden✓ Ausgiebiger Brunch✓ Frische Früchte, selbstgebackene Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag✓ 2 reichhaltige, vegetarische Abendessen im Casa (exkl. Getränke)✓ Kurtaxen und gratis Parkplatz bei der Monte Lema-Bahn
Leitung	Janine Blaschek Dipl. Yogalehrerin YS/EYU +41 (0)76 441 65 66 jablayoga@bluewin.ch www.jablayoga.com
Anmeldung	Per E-Mail an jablayoga@bluewin.ch . Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt (Min. 8 Teilnehmer)

Alles im Detail

Inhalt	Donnerstag, 06.06.19	ab 14.00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-in
		16.15 - 18.00 Uhr	Begrüssung, Welcome-Yoga
		ab 18.30 Uhr	Abendessen im Casa
		20.30 - 21.00 Uhr	Abendmeditation
	Freitag, 07.06.19	08.00 - 09.45 Uhr	Meditation und Yoga-Asanas
	- Sonntag, 09.06.19	10.00 - 11.00 Uhr	Frühstück / Brunch
		10.30 - 16.15 Uhr	Freie Zeit für Wandern, Lesen, Massage, entspanntes Nichtstun
		16.15 - 18.00 Uhr	Regeneratives Yoga
		ab 18.30 Uhr	Abendessen (2x im Dorf, 1x im Casa)
		20.30 - 21.00 Uhr	Am 3. Abend Mantra-Meditation
	Montag, 10.06.19	07.30 - 09.00 Uhr	Yoga und Abschluss, danach Frühstück und Verabschiedung

✓ Täglich frische Früchte, selbstgebackene Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag

Kurskosten CHF 310.00

Preise Zimmer	Doppelzimmer-Suite mit Bad/ WC	CHF 470.00
	Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 410.00
	Einzelzimmer	CHF 450.00
	Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 530.00 / CHF 570.00

→ Inklusive Frühstück, Saison-Früchte den ganzen Tag, selbstgebackene Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag und 2 vegetarische Abendessen im Hotel

→ Bitte buche das Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano: Tel. 091 609 19 35 / info@casa-santo-stefano.ch

Anmeldung Per E-mail an jablayoga@bluewin.ch. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt (Minimum 8 Teilnehmer). Die Anmeldung ist nach Einzahlung der Kursgebühr von CHF 310.- auf Konto IBAN CH39 0900 0000 6185 45164, Janine Blaschek, Haldenweg 18, 8193 Eglisau, definitiv.

Weitere Infos zum Retreat unter www.jablayoga.com / www.casa-santo-stefano.ch / 076 441 65 66.

Ich freue mich auf Eure Anmeldung und energiereiche Yoga-Tage mit Euch!



Rücktrittsbedingungen Unterkunft: 30-0 Tage vor dem Aufenthalt: 100% der Leistung.

Kurskosten: Bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, danach ist der volle Betrag fällig. Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers. Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.