

HERZHAFTE YOGA & MANTRATAGE im Tessin

CASA SANTO STEFANO MI 26.6. – SO 30.6.19

Du gelangst durch die Verbindung der fließenden und energetisierenden Yogapraxis und die kraftvollen Lieder und Mantras, in eine tiefere Achtsamkeit, in deine Freude und Leichtigkeit. Die Seminartage laden dich ein, dich mit deiner inneren Stärke, deiner unermesslichen inneren Fülle zu verbinden.

**Yoga Mantras Pranayama Gitarre Natur Gespräche Singen Zeit Meditation
Klangschalen Philosophie Sein Spaziergänge Wanderungen Stille Jetzt**

Kursinhalt

Yogapraxis-Teil: In der Yogapraxis erlebst du die Yogaübungen immer in Verbindung zum Atem. Es begleiten dich sanfte, mal statisch verweilende, kräftigende und herausfordernde Asanas und Übungsabläufe. Hingabe, Achtsamkeit, meditative Präsenz, sowie Freude in der Bewegung, sind Mittelpunkt des Übens. Durch die Körperübungen, Meditationen und Atemübungen wird deine Herzensqualität und innere Präsenz für dein Jetzt gefördert.

Musikalischer-Teil: Begleitet von akustischer Gitarre, singen wir Kraftlieder und heilige Mantras. Auf der Suche nach unserer inneren Stärke füllen wir unsere Klangräume mit der spirituellen Energie weiser Texte und Melodien. Im freien Singen lauschen wir den Klängen um uns herum und lernen die Kraft unserer eigenen Stimme neu kennen.

Philosophie-Teil: Wir befassen uns mit den Hintergründen und Weisheiten einiger der stärksten Mantras, welche seit Jahrtausenden im Hinduismus, Buddhismus und dem Yoga in der Sanskrit Sprache gesungen, gesprochen oder auch nur in Gedanken rezitiert werden. Es sind universelle Naturweisheiten. Unabhängig unserer persönlichen Ausrichtung, können wir von deren spirituellen Kraft, Inspiration finden. Das Wissen der Energiezentren, „Chakras“, unsere Energieverteiler, begleitet uns. Die elementare Energie „Prana“ durchzieht diese Zentren und dehnt sich im ganzen Körper aus. Gelangen wir in die bewusste Verbindung mit uns selbst, kann die glückliche Empfindung von Sthirasukham – Asanam genannt, Leichtigkeit und Stabilität, erfahren werden.

Information & Anmeldung

Natalie Romancuk, info@praxis-yoga-kinesiologie.ch
Matt Stöckli, mail@mattstoeckli.ch – mattstoeckli.ch
Kurskosten CHF 440.-

Zimmerbuchung bitte direkt beim Seminarhaus.

Casa Santo Stefano, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch

Kursleitung – Natalie Romancuk

Dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz / EYU
WB in „Yoga Einzel / Yoga therapeutisch“



Seit 14 Jahren unterrichte ich mit grosser Freude Yoga und arbeite in eigener Praxis in Zürich, als Klangmassage Praktikerin, IK – Kinesiologin und Beraterin im psychosozialen Bereich. Spiraldynamisches Fachwissen (Spiraldynamik Intermediate Specific Yoga) und Erfahrungen aus meiner Meditationspraxis fliessen in den Yoga Unterricht mit ein. Mein Ziel ist es, die Philosophie der Yoga Sutras von Patanjali, im Alltag zu leben und im Yogaunterricht zu integrieren.

Kursleitung – Matt Stöckli

Musiker, Mantrasänger, Chorleiter



„Das Leben möchte gefeiert werden“ ... Musik und Gesang ist für mich die schönste Möglichkeit genau dies zu tun. Und so begleitet mich das Singen und Musizieren seit meiner Kindheit und ist heute mein Beruf. Musikstilistisch arbeite ich sehr breit gefächert. Popmusik, Mantra- und Jodelgesang sind die Eckpfeiler meines musikalischen Schaffens. Diese Vielfalt an Einflüssen erlaubt mir eine sehr freie, unabhängige Sichtweise auf die Musik und unterstützt eine Arbeitsweise, welche sich stark an gruppendynamischen Prozessen orientiert. Hierbei lege ich sehr grossen Wert auf das Bewusstsein in diesem Moment.

Kursprogramm

08.00 - 10.00	Yoga, Pranayama, Meditation, Mantra, Singen
10.00	Brunch
11.00	Freizeit, Wandern, Schwimmen, Lesen, einfach sein..
16.30 - 18.30	Mantra – Singen, Philosophie, Yoga und Entspannung
18.45	Abendessen
Do & Sa	Abend ab 20.30 Abendprogramm

Anmeldung & Information

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei der Kursleitung, Natalie Romancuk, info@praxis-yoga-kinesiologie.ch.

Die Yoga Kurskosten bitte auf das Postkonto IBAN CH34 0900 0000 892928281 Matthias Stöckli, Luegetshalde 22, 5703 Seon überweisen. Nach Eingang der Kursgebühr ist deine Anmeldung definitiv.

Daten

Mittwoch 26.6.2019 – Sonntag 30.6.2019

Zeiten

Individuelle Anreise ab 14 Uhr Check - in möglich
Begrüssungs - Aperitif um 16.30 Uhr
17 Uhr - 18.45 Uhr Yoga & Mantra

Abreisetag

7.30 - 8.45 Uhr	Yoga & Mantra
9.15 Uhr	Frühstück
10 - 11 Uhr	Abschluss

Ort

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia, Malcantone

Kurskosten

CHF 440.- (exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Preise Zimmer

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 100.-

Pro Nacht/Person

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 85.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 95.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 115.-/125.-/135.-

Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage.
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf - hausgemacht, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in der Pause. Saison-Früchte den ganzen Tag
Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag
2 reichhaltige veg. Abendessen im Hotel (à CHF 35.-)
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Verpflegung

2 Abende werden wir in der Casa Santo Stefano mit köstlichen, vegetarischen Gerichten verwöhnt,
2 Abende essen wir auswärts.

Zimmerbuchung bitte direkt beim Seminarhaus.

Casa Santo Stefano, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.
Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am ersten oder zweiten Kurstag. Mögliche Bezahlungen: Bar, Postcard, Maestro.