

# Yoga-Sommerferien im Tessin 14.-20. Juli 2019



Eine Woche Yoga Sommerferien im wunderschönen, wilden und sommerlich warmen Malcantone im Tessin. Hier erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Lago di Lugano, eine traumhafte Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, sowie Flüssen und Seen. Geniesse diese energiegeladene Woche mit Yoga und Zeit für dich, mit leichtfüßigen Wanderungen in der wildromantischen Natur des Malcantones. Des Weiteren ist eine wunderbare Entspannungsmassage im Arrangement enthalten, so dass diese Woche dir die Möglichkeit bietet vollkommen in die Entspannung einzutauchen und den Geist zu beruhigen.



**Kursleitung:** *Michela Montalbetti, Yogalehrerin, Tessin, E-RYT 500*

In meinen Yoga-Stunden fließen verschiedene Asanas (Yogapositionen) dynamisch ineinander. Ich arbeitete an der präzisen Ausrichtung sowie an der Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Konzentration.

Meine eigenen Yoga-Erfahrungen helfen mir dabei, mich in meine Teilnehmer einzufühlen und jeden einzelnen auf seinem Weg zu unterstützen und zu begleiten.

Dieser Yogakurs ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

## **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  
20.00 – 20.45 Abendmeditation

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (an einem Morgen ab 7.15: 1 Morgenmeditation)  
ab 9.30 -10.30 Frühstück/Brunch  
10.30 – 16.30 Freizeit, Baden, Wandern, Massagen  
15.00 /16.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause  
17.00 – 18.30 Yoga (ausser am Mittwoch: Freier Tag für Ausflüge etc.)  
18.30 Abendessen

## Abreisetag

8.00 - 9.00 Yoga  
9.30 Zimmerfreigabe  
ab 9.30 Frühstück und Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 80.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 585.-</b>
Einzelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 675.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 795.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 855.-</b>

**Kurskosten** **Fr. 485.-**

## Leistungen

6 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 reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(die weiteren 3 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

12 Yoga Unterrichtseinheiten (inkl. 1 Abend & 1 Morgenmeditation)  
1 Entspannungsmassage à 55 min.  
Ticino Ticket (Gratis ÖV etc.)  
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

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

Casa Santo Stefano  
6986 Migliaglia

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

