



Yogaferien im Tessin mit Barbara Dähler

Samstag-Freitag, 20.–26.07.2019

Bei sich ankommen, lebendig fühlen, loslassen, sein

Manchmal bedarf es einer kurzen Unterbrechung vom täglichen Leben, um uns neu zu entdecken und uns wieder mit uns zu verbinden. Gerne lade ich dich auf eine tiefer gehende Reise zu dir selbst ein, damit du Blick und Fokus neu setzen kannst – fernab vom rastlosen Alltag. In diesen Yogaferien tauchst Du ein in abwechslungsreiche Yoga- Sessions inmitten wunderschöner Umgebung. Wir beginnen den Morgen mit Meditation und Atemübungen, gehen über in aktivierende, kreative Flows und schliessen den Tag mit einer sanften, regenerierenden Abendpraxis ab. Neben den täglich stattfindenden Morgen & Abend-Einheiten hast du Zeit für Wanderungen in der wunderschönen Natur oder Baden beim Wasserfall.

Der Ferienkurs ist sowohl für **Anfänger** als auch **Geübte** geeignet!

Kursprogramm

- 08:00-10:00h Atem, Meditation & Yoga
- 10:00-11:00h Brunch
- 11:00-16:30h Freizeit (wandern, schwimmen, erholen, Massagen)
- 16:30-18:30h Yoga
- 18:45-20:15h Abendessen
- 20:15- Innenwelt-Reisen, Entspannung

Wichtige Hinweise zum Kursprogramm

- Ankunftszeit ab 14:00h möglich
- Der erste Kurstag beginnt um 18:30h mit dem Willkommensdrink / Abendessen
- An 2 Tagen fällt das Abendprogramm aus (auswärts essen)
- An einem Nachmittag ist Yoga-Frei (wandern, erholen, geniessen...)
- Am letzten Kurstag findet die Yogastunde von 07:30-08:45h statt, (Auschecken: 08:45-09:15h)

Kursleiterin **Barbara Dähler, Dipl. Yogalehrerin, Lehrerin für Autogenes Training**
www.barbaradaehler.ch

Seit rund 18 Jahren beschäftigt sich Barbara mit Entspannung, Autogenem Training und Meditation. Als sie vor einigen Jahren mit Yoga begann um ihre Nacken – und Schulterbeschwerden zu lösen, bemerkte sie bald, dass Yoga weit mehr als nur eine physische Praxis ist. Für sie ist Yoga ein Lebensweg, in dem es darum geht, sich selbst zu erforschen und das Leben anzunehmen mit all seinen Höhen und Tiefen. Durch ihre Begeisterung zum Yoga, entschied sie die Yogaausbildung BYV zu machen.





Zeiten Kursbeginn: Samstag, 20.07. 2019 / 18:00h
Kursende: Freitag, 26.07. 2019 / 11:00h

Kurskosten CHF 550.00 (inkl. MwSt, exkl. Unterkunft & Verpflegung)

Seminarhaus Casa Santo Stefano

Unterkunft/Verpflegung (pro Person): 3er-Zimmer CHF 560.00
2er-Zimmer CHF 650.00
1er-Zimmer CHF 710.00
Doppelzimmer zur Einzelbenützung ab CHF 830.00
EZ sind limitiert!

Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus: Angeli Wehrli, Tel. +41 (0) 91 609 19 35
Mail: info@casa-santo-stefano.ch

Die Bezahlung für die Übernachtung und Verpflegung erfolgt am **ersten Kurstag!**
Mögliche Zahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in **Schweizer Franken**

Im Preis enthalten

- Übernachtung in stilvollen Zimmern Dusche/WC
- Leckerer Brunch mit hausgemachtem Brot
- 4 vegetarische 3-Gang Abendessen
- Feine Kaffee & Teespezialitäten den ganzen Tag
- Saison-Früchte den ganzen Tag
- Selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag
- Sämtliche Yoga-Klassen
- Bettwäsche und Handtücher
- Parkplatz bei der Monte-Lema-Gondelbahn
- Kurtaxen und MWST

Im Preis NICHT enthalten

- Fahrt ins Tessin
- 2 Abendessen in auserlesenen Ristoranti & Grotti
- Sonstige Speisen/Getränke
- Entspannungsmassagen, Fussreflexmassagen, Bindegewebsmassagen, Sportmassagen

ORT Casa Santo Stefano , 6986 Miglieglia, www.casa-santo-stefano.ch
Miglieglia erreicht man ideal mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Es gibt 2 Varianten und bei der Endstation sind die Haltestellen Miglieglia «Paese» oder «Funivia». Beide mitten im Dorf und ca. 100 Meter von unserem Hotel entfernt.

Ab Lugano: Bahn S60 «FLP» (Richtung Ponte Tresa)
Ab Bellinzona: Bahn S10 «TILO» (Richtung Lugano)

MITBRINGEN 1 Gurt (freiwillig)
Yogamatten und Hilfsmittel stehen zur Verfügung!

INFOS Carmen Costa Tel. +41 (0) 31 371 14 81 info@yoga-carmen.ch