



Yogaferien im Tessin mit Inga Kellermann

Freitag - Donnerstag, 26.07.-01.08.2019

Yoga Flow - Asanas - Pranayama – Meditation

Inga unterrichtet mit viel Herzblut und Ihre grosse Kunst ist es, jede TeilnehmerIn an der Stelle abzuholen wo jeder einzelne steht. Besonders wichtig ist ihr, dass Yoga nicht nur eine vom Alltag getrennte Übungspraxis bleibt, sondern mit der Zeit das ganze Erleben mit Achtsamkeit und Licht erfüllt.

Schenke dir ein paar Tage

FREI vom Alltag

FREI vom Gedanken Karussell

FREI von allen möglichen Verantwortlichkeiten

Bade beim Wasserfall oder wandere über die Berge bis in die Wolken. Das liebevoll gemachte und wirklich schmackhafte Essen, die Yogastunden und viel Zeit für dich, werden deine Akkus wieder voll aufladen und dich in Kontakt mit dir selbst bringen.

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

Kursprogramm

08:00-10:00h Atem, Meditation & Yoga

10:00-11:00h Brunch

11:00-16:30h Freizeit (schwimmen, wandern, erholen, Massagen)

16:30-18:30h Yoga

18:45-20:15h Abendessen

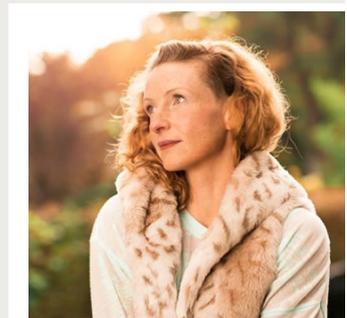
20:15- Innenwelt-Reisen, Entspannung

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 **Inga Kellermann, Dipl. Yogalehrerin, Sport- und Gymnastiklehrerin**
www.flowork.life

Inga Kellermann ist Yogalehrerin, staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin mit therapeutischem Schwerpunkt und hat zahlreiche Weiterbildungen in den Bereichen Yoga, Therapie und Fitness absolviert. Sie lebte 1,5 Jahre in einem Yoga-Seminarhaus, wo sie besonders tief in die Materie des Yoga eintauchte und ihre Erfahrungen in Seminaren und Yogalehrerausbildungen weitergeben durfte. Besonders wichtig ist ihr, dass Yoga nicht nur eine vom Alltag getrennte Übungspraxis bleibt, sondern mit der Zeit das ganze Erleben mit Achtsamkeit und Licht erfüllt.





ZEITEN Kursbeginn: Freitag, 26.07.2019 / 18:00h
Kursende: Donnerstag, 01.08.2019 / 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