

Yoga & Nia Weekend in der Casa Santo Stefano, Ticino / 16. - 18. August 2019



Yoga bedeutet die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Während einer Yogastunde werden Ausgeglichenheit und innere Ruhe angestrebt durch den Abbau von Verspannungen, Schmerzen und Toxinen sowie die Stärkung der psychischen und emotionalen Balance angestrebt. Zudem wird die Körperhaltung und die fasziale Beweglichkeit verbessert.

Nia ist ein Fitnessprogramm, inspiriert von Elementen aus Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken. Nia schenkt Wohlbefinden und Lebensfreude, wirkt belebend, kräftigend und entspannend zugleich.

Nia eignet sich für jedes Alter, unabhängig vom Geschlecht und der körperlichen Fitness.

Kursleitung

Alexandra Schilken, Diplomierte Yogalehrerin und zertifizierte Nia Black Belt Teacherin.

Unterkunft

Eine spezielle Atmosphäre erwartet Sie in der Casa Santo Stefano, die aus zwei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht. Die hellen Loggien, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit der Traubenpergola laden zum Verweilen ein. In zwei grossen Tessinerküchen mit urchigen Holztischen, geniessen Sie zum Frühstück täglich frisch gebackenes Brot und Zopf sowie unzählige feine hausgemachte Konfitüren. Die Casa Santo Stefano liegt in einem typischen Tessinerdorf im Herzen des Malcantone und an einem Sonnenhang, inmitten eines wildromantischen Wandergebiets mit Kastanienwäldern und Wasserfällen.

Yoga & Nia Weekend in der Casa Santo Stefano, Ticino / 16. - 18. August 2019

Programm

Ankunftstag 16. August 2019

Individuelle Anreise, ab 14:00 Uhr Check-in

15:30 Uhr Begrüssung | Aperitiv offeriert von der Casa Santo Stefano, Angeli & Christian Wehrli

16:00 – 17:00 Uhr Nia

17:15 -18:15 Uhr Yoga

19:00 Uhr Abendessen

Tagesablauf 17. August 2019

ab 06:15 Uhr gibt es Tee, Kaffee, Wasser & Früchte

06:30 – 07:30 Uhr Meditation

07:45 – 08:45 Uhr Yoga

9:00 – 10:00 Uhr Frühstück/Brunch

Tag zur freien Verfügung bis 17:00 Uhr

17:00 – 18:00 Uhr Nia

19:00 Uhr Abendessen

Abreisetag 18. August 2019

06:30 – 07:30 Uhr Meditation

07:45 – 08:45 Uhr Yoga

09:00 – 09:30 Uhr Zimmerfreigabe

09.30 – 10.30 Uhr Gemeinsames Frühstück & individuelle Abreise

Kurskosten CHF 240.- (10% Frühbucherrabatt bis Ende Dezember 2018 / Kurs exkl. Unterkunft & Verpflegung)

Es sind keine Nia und Yogakenntnisse erforderlich. Matten/Decken/Kissen sind vorhanden. Die Teilnehmeranzahl ist auf 12 Pers. beschränkt. (Mind. 6 Teilnehmer) Am Morgen gibt es ein gemeinsames Frühstück. Danach steht der Tag bis 17.00h zur freien Verfügung. Das Abendessen wird gemeinsam in den Ristorante/Pizzeria und Grotto direkt im Dorf eingenommen.

Anmeldungen bitte direkt bei Alexandra Schilken

(+41 (0) 76 553 57 58 oder info@niamaste.ch / www.niamaste.ch)

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer/Preise pro Person/Nacht:

Doppelzimmer mit Dusche/WC

Fr. 85.-

Einzelzimmer mit D/WC (1 EZ mit (D/WC auf Korridor)

Fr. 95.-

Yoga & Nia Weekend in der Casa Santo Stefano, Ticino / 16. - 18. August 2019

Doppelzimmer in Einzelbelegung (D/WC auf Korridor), Kat C	Fr. 115.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC, Kat. B	Fr. 125.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC, Kat A	Fr. 135.-

Preise/Leistungen:

- Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder Etagedusche
- Leckeres Frühstück mit Brot und Zopf – hausgemacht
- Cappuccino, Espresso, Latte macchiato und feine Tees in den Pausen
- Saison-Früchte den ganzen Tag und selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticino Ticket (gratis ÖV im Tessin und weitere Vergünstigungen)
- Kurtaxen und MWST

Anmeldung und Infos

- Teilnehmerzahl beschränkt: mind. 6, max. 12 Personen
- Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen
- **Zimmerreservation bitte direkt in der Casa Santo Stefano**
(info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch, 0041 (0) 91 609 19 35)

Der Gesamtbetrag der Übernachtungskosten wird bei der Ankunft in bar (CHF oder €), mit Postcard oder Maestro bezahlt. Bei Bezahlung mit Kreditkarten wird ein Aufpreis von 2% verlangt!

