

# Yoga, Hike & E-Bike im Tessin 25. – 29. August 2019

mit *Janine Blaschek & Christian Balwin*



Aus dem Alltag hinaus ins Tessin, sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende polysportive Fun-Tage mit Yoga, Wandern, E-Mountainbiken und Entspannung im wunderschönen, wilden sommerlichen Malcantone im Tessin. Diese Tage eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

## **Yoga & Wandern mit *Janine Blaschek, dipl. Yogalehrerin YS/EYU***

Janine kam erstmals 2003 mit Yoga in Berührung. Sie unterrichtet verschiedene Yoga-Stile: Von Hatha Flow, mit seiner Leichtigkeit und Dynamik über Yin Yoga mit seiner intensiven Dehnung und Aktivierung des Gewebes sowie der tiefen meditativen Wirkung, bis zu Iyengar Yoga mit seinen Details, welche die Asanas tief wirken lassen. An einem Tag wird sie zusätzlich noch eine leichte Wanderung mit „Waldyoga“ anbieten...

## **Biken mit *Christian Balwin, Bike-Guide & Hotelier***

Christian ist seit über 25 Jahren Chef der Villa del Sole und ein erfahrener Bikeguide, der das Malcantone liebt, und mit uns auf zwei wunderbare E-Mountainbike Touren geht. Vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, über Wald- und Wiesenwege mit prächtigen Aus- und Rundblicken. Christian gibt wertvolle Tipps zum Velofahren und in den Pausen an Badeseen oder Wasserfällen erzählt er uns auch gerne Geschichten von der Umgebung und seinen Bewohnern.

## **Die Casa Santo Stefano**

In den liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert befinden sich 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 & Kennenlernen

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga  
ab 9.30 Frühstück  
ab 10.30 \*an 2 Tagen je eine E-Bike Tour mit Christian  
\*eine geführte Wanderung mit Janine  
\*individuelle Wanderungen, Ausflüge, Baden, etc.  
16.00 /17.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause  
18.30 Abendessen

## Abreisetag

7.30 - 9.00 Yoga  
9.30 Zimmerfreigabe  
ab 9.30 Frühstück  
10.30 Abschied und Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 410.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 450.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 530.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	ab Fr. 570.-

## Kurskosten

Fr. 550.-

## Leistungen

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees tagsüber  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
3 x Lunchpakete (zum sich selber zubereiten)  
2 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(die weiteren 2 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.  
2 geführte Mountain E-Bike Touren mit Guide & Miet-E-Bikes (4-5 Std.)  
1 geführte Halbtageswanderungen (3-4 Std.)  
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn & Ticino Ticket

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)

