

Yogapraxis – Individuell

mit Susanne Fraling von Münster

29. August - 1. September 2019

Casa Santo Stefano im schönen Malcantone/Tessin/Schweiz

Die vielen Möglichkeiten des Yogas, verbunden mit dem tiefen Wissen der vedischen Astrologie (Jyotisch) geben Einblicke in eine ganz persönliche Übungspraxis im Alltag die nicht nur auf der Yogamatte statt findet.

Wir werden gemeinsam genau das für Sie herausfinden in diesen Tagen. Erkennen, wo Blockaden sind und sie auflösen.

Dort wo es eng ist, weit werden lassen.

Anreise:

Am Donnerstag 29.8. bis 15.00

Um 16.00 Begrüssung und kurze Einführung in die vedische Astrologie und wie sie mit dem Yoga verbunden ist

Yogastunde und Meditation

Gemeinsames Abendessen im Dorf

Freitag und Samstag werden wir individuell gestalten. Sie beinhalten das gemeinsame ausgiebige Frühstück, zwei oder auch drei Yogastunden, Meditation, Gespräche und das Erarbeiten der persönlichen Yogapraxis. Tiefere Einblicke in die eigene Lebenssituation aus astrologischer Sicht können besprochen werden.

Tagsüber stehen Früchte, Tee, Kaffee und Gebäck zur Verfügung.

Der Abend gestaltet sich individuell.

Abreise:

Am Sonntag, 01.09.2019

Wir beginnen den Tag mit einer Gehmeditation und anschliessenden Yogapraxis

Nach dem Frühstück können nochmals persönliche Gespräche stattfinden.

Seminargebühr:

SFR 250,--

Zimmer und Preise pro Person/Nacht

Doppelzimmer mit Dusche/WC	SFr. 85.-
Einzelzimmer mit D/WC	SFr. 95.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung	SFr. 115.- /SFr. 125.- /SFr. 135.-

Leistungen

Übernachtung in stilvollen 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

Kurs - Anmeldungen bitte direkt bei Susanne Fraling von Münster

0041 (0)79 2825994 www.yogastudio-susanne.ch

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv

Zimmerreservation

Zimmer bitte direkt in der Casa Santo Stefano buchen

info@casa-santo-stefano.ch/www.casa-santo-stefano.ch, **0041 (0) 91 609 19 35**

Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am ersten oder zweiten Seminar-
tag in bar (CHF oder €), mit Postcard oder Maestro.

Ich freue mich auf diese gemeinsamen Tage mit Ihnen im schönen Miglieglia



