



Yogaferien im Tessin mit Jodie Boone

Sonntag - Samstag, 04.-10.08.2019

Auszeit mit Yoga, viel Natur und Sonnenschein...

Nimm dir eine Woche Zeit, um Yoga zu üben, versenke dich in die Natur und genieße die Gesellschaft von Gleichgesinnten. In dieser Woche wirst du dich wieder mit dir selbst und der Natur verbinden und vor allem das Leben und was dir am wichtigsten ist wiederum in die richtige Perspektive rücken.

Der Morgen wird mit aktiver Hatha-Flow Yoga-Praxis beginnen.

Bekannt für ihren meditativen und fließenden Yoga-Stil, wird Jodi Musik und Texte verwenden, um dir zu helfen, tief in dein Inneres hineinzutauchen und einen meditativen Geist und ein offenes Herz zu kultivieren. Nach der morgendlichen Yoga-Praxis wirst du Zeit haben, dich zu entspannen, lesen, wandern oder schwimmen. Am späteren Nachmittag werden wir uns wieder für eine Yoga-Praxis treffen, die dazu dient, dich zu nähren durch regenerative Stellungen.

Jodis Unterricht ist in leicht verständlichem Englisch!

Kursprogramm

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

10:00-11:00h Brunch

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

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 Jodi Boone, Dipl. Yogalehrerin, Ausbilderin, Massage-Therapeutin

www.jodi-boone.com

Für Jodie ist Yoga ein kostbares Geschenk mit grossem Einfluss auf ihr Leben. Weil sie Yoga mit anderen teilen wollte, begann sie zu unterrichten. Jodi integriert Elemente aus Iyengar, Vinyasa und Ananda Yoga und verbindet sie zusammen mit den Lehren dieser Traditionen zu einer fließenden, kreativen und meditativen Yoga-Praxis. Sie gibt weltweit Yoga Retreats und Ausbildungen und hat sechs Jahre in Indien gelebt, wo sie die Ko-Leitung des Satsanga Retreats innehatte. Zusätzlich ist Jodi eine Doula und Massage-Therapeutin und hat Ayurveda studiert.





ZEITEN Kursbeginn: Sonntag, 04.08.2019 / 18:00h
Kursende: Samstag, 10.08.2019 / 11:00h

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