

Zeit für Dich Yoga und einfach Sein



Eine Auszeit vom Alltag sich dabei selbst Zeit schenken und den Wechsel von Aktivität und Entspannung genießen in Miglieglia vom 6.-8. September 2019.

Yogawochenende und Wandern ist eine schöne Möglichkeit, Dich zu erholen, Ruhe zu finden und gleichzeitig intensiven Kontakt mit der Natur zu haben.

Yoga, der jahrtausendealte Weg zu tiefer Entspannung und einem beruhigten Geist hilft dir dabei deine Gedanken zu beruhigen und inneren Frieden zu finden. Abstand zu nehmen vom Alltag und dich selbst erleben. Es geht dabei nicht um wilde Verrenkungen, du musst nicht besonders beweglich sein um Yoga praktizieren zu können. Mein Yogaunterricht ist sehr vielseitig und möchte dich achtsam den Augenblick wahr nehmen lassen. Liebevoller Präsenz für dich lässt dich deine Lebensenergie aufladen.

Die Natur durchstreifen ist der perfekte Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Es ist äußerst gesund und macht Dich total fit! Du verbringst Zeit an der frischen Luft, kannst atemberaubende Ausblicke, geborgene lauschige Plätze und süsse Düfte genießen und hast gleichzeitig ein perfektes Konditionstraining. Kombiniert mit Yoga stärkst und dehnt Du wunderbar alle Muskeln. Meditation und Atemübungen aktivieren Deinen Geist und lassen ihn gleichzeitig zur Ruhe kommen.

Das Malcantone

Zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See erwartet uns eine traumhafte Berg-Hügel- und Wald-landschaft, die zum Wandern einlädt.

Das Bergdorf Miglieglia liegt mittendrin auf einer sonnigen Terrasse im Malcantone, am Fuße des Monte Lema.

Seminarprogramm

Freitag 06.Sept. 2019

16.30 Uhr (Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

17-18.30 Uhr Yin Yoga

18:45 Nachtessen

Gutenachtgeschichte

Samstag 07.Sept. 2019

7:30-9:30 Uhr Yoga und Yoga Nidra

10 Uhr Brunch

Zeit zur freien Verfügung

16:30 Uhr Yin Yoga

Nachtessen individuell

Sonntag 08.Sept. 2019

7:30-9:00 Yoga und Meditation

Zimmerfreigabe und Brunch

Seminarende circa 11 Uhr

Kurskosten

CHF 240.- (inkl. Abendessen am Anreisetag)

Frühbucherrabatt bis 31.3.2019 CHF 40.-

Kursort

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia



Unterkunft:

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten Tessinerhäusern, welche von den Besitzern persönlich und liebevoll betreut werden.

Bitte selbständig und rechtzeitig direkt bei Casa Santo Stefano buchen,
Tel. 091 609 19 35, je nach Kategorie EZ (beschränktes Kontingent) ab 95 CHF pro Nacht. Inklusive reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in der Pause.

Anmeldung und Auskunft:

Astrid Michelle Leu, info@mahadeviyoga.ch, 079 703 98 17

Rücktrittsbedingungen

Bei Annullation bis 2 Monate vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

**EINTAUCHEN IM HIER UND JETZT
INMITTEN DER NATUR
GETRAGEN VON MUTTER ERDE
UMGEBEN VON KRAFTVOLLEN BÄUMEN UND BERGEN
MICH WAHRNEHMEN
VERBINDUNG SPÜREN
GENÄHRT WERDEN
EINFACH SEIN**