

Yoga & Wanderferien im Tessin 29. Sept. – 4. Oktober 2019



Das Malcantone erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen.

Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Massage und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und fantastischem Bio- Essen.

Dieses Weekend bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.



Kursleitung: *Michela Montalbetti, Yogalehrerin, E-RYT 500*

In den Yoga-Stunden von Michela Montalbetti fließen verschiedene Asanas (Yogapositionen) dynamisch ineinander. Sie arbeitet an der präzisen Ausrichtung sowie an der Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Konzentration. Ihre eigenen Yoga-Erfahrungen helfen ihr dabei, sich in ihre Teilnehmer einzufühlen und jeden einzelnen auf seinem Weg zu unterstützen und zu begleiten.

Diese Yogawoche ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.



Auf den Wanderungen mit *Christian Wehrli*, seit 20 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt er uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone. Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderung individuell zu gestalten und zu verkürzen.

Die Casa Santo Stefano bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, 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

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (Ausser an dem Tag der Ganztageswanderung)
ab 9.30 -10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 16.30 Freizeit, Wandern, Baden, Massagen
15.00 /16.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 - 9.00 Yoga
9.00 - 9.30 Zimmerfreigabe
9.30 Frühstück und Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC **Fr. 530.-**
(5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)
Einzelzimmer mit Dusche/WC **Fr. 580.-**
(5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC **Fr. 680.-**
(5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC **ab Fr. 730.-**
(5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)

Kurskosten **Fr. 485.-**

Leistungen

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

6 Yogalektionen à 1.5 Stunden
2 geführte Halbtages- und 1 Ganztageswanderung (je nach Wetter, 4-6 Std.)
1 Entspannungsmassage à 25 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit!)

Ticino Ticket (Gratis ÖV etc.)
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel.

Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia

+41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

