

# Yoga & Wanderferien im Tessiner Herbst

13.- 18. Oktober 2019



Eine Woche Yogaferien mit Wandern und Entspannung im wunderschönen, wilden und gleichzeitig milden Malcantone im Tessin. In den Yoga-Stunden von Natalie Romancuk gelangst du durch die fließende und energetisierende Yoga Praxis, in eine tiefere Achtsamkeit und Wahrnehmung von dir selbst und deiner Umwelt. Sich eine Zeit der Entschleunigung und Entspannung gönnen, mit dem Ziel inspiriert, gestärkt und mit Leichtigkeit in deinen Alltag zurückzukehren. An einem freien Tag besteht die Möglichkeit für eigene Erkundungen sowie die Möglichkeit sich eine Entspannungsmassage zu gönnen.



**Kursleitung: Natalie Romancuk, Dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz / EYU**

Seit 11 Jahren unterrichte ich mit grosser Freude Yoga und arbeite in eigener Praxis in Zürich, als IK-Kinesiologin und Klangmassage Praktikerin. Spiraldynamisches Fachwissen und Erfahrungen aus meiner Meditationspraxis fliessen in den Unterricht mit ein.



**Kursleitung: Christian Wehrli, Chef der Casa Santo Stefano, Wanderführer**

Seit 20 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt 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 Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Personen, die Lust zum Wandern haben.

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)

7.30 – 9.00 Yoga  
9.00 – 10.00 Frühstück/Brunch  
ab 10.30 Halb – oder Ganztageswanderung/1 freier Tag ab 10.30 Uhr  
16.00 /17.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause  
Zeit für Entspannen, Massagen, Lesen, Gespräche etc.  
18.30 Abendessen

## Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga  
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe  
ab 9.30 Abschiedsfrühstück und Abreise

## Hotel

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

## 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/Abend  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
3 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.  
3 geführte Halbtages-und/oder Ganztageswanderungen (4-6 Std.)  
3x Wanderpicknick zum sich selber zubereiten  
1 Entspannungsmassage à 25 min. (mit Verlängerungsmöglichkeit)  
Ticino Ticket (Gratis ÖV etc.)  
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

## Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel.

Casa Santo Stefano  
6986 Miglioglio

**+41 (0) 91 609 19 35**

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

