

YOGA WEEKEND

20.-22.3.2020

Frühlingsanfang

Erwecke die Kraft in Dir!



Der Frühling steht für das freudige **ERWACHEN**, den beschwingten **AUFBRUCH** und den spannenden **NEUANFANG**. Kraftspendende Yogastunde, energetisierende Atemtechniken, erdende Meditationsübungen, kneipen oder baden im Naturteich schenken Dir neue Energie und bringen Dich zurück in Deine Mitte, in Deine Kraft.

UNTERBRINGUNG

Die „Casa Santo Stefano“ in Migliegla besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.



PROGRAMM

Freitag, 20.03.2020

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüßung auf der Terrasse
17.15-18.30	Yogapraxis
19.00	Gemeinsames Abendessen
20.30-21.30	Abendprogramm (Philosophie, Fragen, Entspannung)



Samstag, 21.03.2020

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (Kneippen oder baden im Naturteich, wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
15.30-17.30	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)
20.30	Abendprogramm (Philosophie, Fragen, Entspannung)

Sonntag, 22.03.2020

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30-10.30	Brunch und Pause
10.30 -ca.11.00	Abschlussrunde und Verabschiedung

Kurskosten Fr. 250.00

Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

KURSLEITUNG

Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio tätig. Ich unterrichte mit Leidenschaft und der nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter www.yogaraum-luzern.ch
www.yoga-individuell.ch



ANMELDUNG

Cony Fähndrich
cony.faehndrich@vtxmail.ch / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35

