

Yoga – und Frühlingswanderferien im Tessin

22.- 27. März 2020



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, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und fantastischem Bio- Essen. Diese Woche bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.



Mit Yoga in den Tag starten und unseren Körper aufwecken. Die Yogapraxis von Andrea Kisler, dipl. Yogalehrerin und Ayurvedatherapeutin, ist eine dynamische Form von Yoga (eine Form von Kundalini Yoga), basierend auf der Wiederholung von einfachen Übungen, die am Schluss auch gehalten werden. Es ist ihr ein Anliegen in die Achtsamkeit zu kommen, wobei ihr Wissen von Ayurveda mit einfließt, um die Teilnehmer in ihrer Individualität zu unterstützen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Auf den Wanderungen mit Christian, seit 20 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderleiter, 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 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-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen & Kennenlernen

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
ab 9.30 Frühstück
ab 11.00 Halb - oder Ganztageswanderung
16.00 /17.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
Zeit für Entspannen, Ausflüge, Massagen, Lesen, Gespräche etc.
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück
10.30 Abschied und Abreise

Hotel

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

Kurskosten

Fr. 485.-

Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Leckeres Bio-Frühstück mit Brot, Zopf, feine Konfis, Müsli etc.
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in den Pausen
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 x Lunchpakete (zum sich selber zubereiten)
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.
1 geführte Ganztages- und 2 geführte Halbtageswanderungen
1 Entspannungsmassage à 25 Min.
Ticino Ticket (Gratis ÖV und weitere Ermässigungen)
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel. : +41 (0) 91 609 19 35

Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia

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

