

Detox Yoga Weekend in der Casa Santo Stefano, Ticino / 27.- 29. März 2020



Warum nicht dem Körper eine Auszeit von den täglichen Belastungen bieten und ihm die Möglichkeit geben, sich von Giftstoffen und Verunreinigungen zu lösen. Yoga hat positive Auswirkungen auf den gesamten Körper und trägt zu einem völlig neuen Körpergefühl bei.

Detox Yoga beinhaltet viele Drehungen, die die inneren Organe massieren, den Stoffwechsel aktivieren und wunderbar entschlacken. Zudem fördern sie die Produktion von Glückshormonen, stärken das Immunsystem.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, das Weekend ist für Jedermann/Frau. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Kursleitung

Alexandra Schilken

Diplomierte Yogalehrerin Yoga Alliance und Mitglied im Schweizer Yogaverband

Unterkunft

Eine spezielle Atmosphäre erwartet Sie in der Casa Santo Stefano, die aus zwei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht. Die hellen Loggien, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit der Traubenpergola laden zum Verweilen ein. In zwei grossen Tessinerküchen mit urchigen Holztischen, geniessen Sie zum Frühstück täglich frisch gebackenes Brot und Zopf sowie unzählige feine hausgemachte Konfitüren. Die Casa Santo Stefano liegt in einem typischen Tessinerdorf im Herzen des Malcantone und an einem Sonnenhang, inmitten eines wildromantischen Wandergebiets mit Kastanienwäldern und Wasserfällen.

Detox Yoga Weekend in der Casa Santo Stefano, Ticino / 27.- 29. März 2020

Programm

Ankunftstag 27. März 2020

Individuelle Anreise, ab 14:00 Uhr Check-in

16:00 Uhr Begrüssung | Aperitiv offeriert von der Casa Santo Stefano, Angeli & Christian Wehrli

17:00 -18:30 Uhr Yoga

19:00 Uhr Abendessen

Tagesablauf 28. März 2020

ab 07:15 Uhr gibt es Tee, Kaffee, Wasser & Früchte

07:30 – 08:00 Uhr Meditation

08:15 – 09:15 Uhr Yoga

9:30 – 10:00 Uhr Frühstück/Brunch

Tag zur freien Verfügung bis 17:00 Uhr

17:00 – 18:30 Uhr Yoga

19:00 Uhr Abendessen

Abreisetag 29. März 2020

08:00 – 08:30 Uhr Meditation

08:30 – 09.30 Uhr Yoga

09:30 – 10:00 Uhr Zimmerfreigabe

10:00 – 10:30 Uhr Gemeinsames Frühstück & individuelle Abreise

Kurskosten CHF 220.- (Kurs exkl. Unterkunft & Verpflegung)

Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Matten/Decken/Kissen sind vorhanden. Die Teilnehmeranzahl ist auf 14 Pers. beschränkt. (Mind. 6 Teilnehmer) Am Morgen gibt es ein gemeinsames Frühstück. Danach steht der Tag bis 17.00h zur freien Verfügung. Das Abendessen wird gemeinsam in den Ristorante/Pizzeria und Grotto direkt im Dorf eingenommen.

Anmeldungen bitte direkt bei Alexandra Schilken

(+41 (0) 76 553 57 58

oder info@niamaste.ch / www.niamaste.ch)

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer/Preise pro Person/Nacht:

Doppelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 85.-
Einzelzimmer mit D/WC (1 EZ mit (D/WC auf Korridor)	Fr. 95.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung (D/WC auf Korridor), Kat C	Fr. 115.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC, Kat. B	Fr. 125.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC, Kat A	Fr. 135.-

Kurtaxe pro Person/Nacht: Fr. 4.-

Detox Yoga Weekend in der Casa Santo Stefano, Ticino / 27.- 29. März 2020

Preise/Leistungen:

- Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder Etagendusche
- Leckeres Frühstück mit Brot und Zopf – hausgemacht
- Cappuccino, Espresso, Latte macchiato und feine Tees in den Pausen
- Saison-Früchte den ganzen Tag und selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticino Ticket (gratis ÖV im Tessin und weitere Vergünstigungen)
- MWST

Anmeldung und Infos

– Teilnehmerzahl

beschränkt: mind. 6, max. 14 Personen

– Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

– **Zimmerreservation bitte direkt in der Casa Santo Stefano**

(info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch, 0041 (0) 91 609 19 35)

Der Gesamtbetrag der Übernachtungskosten wird bei der Ankunft in bar (CHF oder €), mit Postcard oder Maestro bezahlt. Bei Bezahlung mit Kreditkarten wird ein Aufpreis von 2% verlangt!

