

# Yoga & Intervallfasten im Tessin

29. März bis 4. April 2020

---

In dieser Woche werde ich dich in das Kurzzeitfasten einführen. Begleitet durch tägliches Yoga wird die Kraft und Reinigung des Körpers und des Geistes unterstützt. Danach wirst du dich wie frisch geboren fühlen.

---

Der Mensch ist zum zeitweisen Fasten geboren. Das zeigt sich an den enormen gesundheitlichen Vorteilen, die das sogenannte «Kurzzeitfasten» mit sich bringt. Herz und Darm werden entlastet, Entzündungen eingedämmt, Depressionen gemildert und körpereigene Zellen verjüngt. Das Kurzzeitfasten ist eine unvergleichlich einfache, leichte und angenehme Methode gesund zu bleiben.



## Seminarbeginn und Ende

Sonntag 29.3.2020 16.30 Uhr (individuelle Anreise / Check-in ab 14.00 Uhr)  
bis Samstag 4.4.2020 ca. 12.00 Uhr

## Kurskosten

CHF 570, Yogakurs (ca. 4 Stunden pro Tag), Verpflegung, 1 Massage à 55 min.

## Kursort und Unterkunft

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia (TI)

Die «Casa Santo Stefano» besteht aus zwei renovierten Tessinerhäuser aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Bitte Zimmer selbständig und rechtzeitig direkt bei Casa Santo Stefano buchen, T 091 609 19 35. Preise je nach Kategorie: DZ ab CHF 85.- bis 130.- pro Nacht.  
inkl. gesundem Brunch, Obst, Tee und Kaffee in den Pausen, Kitchari am Abend.

## Kursleitung

Ana Exposito, Yogalehrerin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio tätig. Mit Hingabe, grosser Freude und Temperament gestaltet sie ihren Unterricht. Yoga ist ihre Passion!

## Anmeldung und Auskunft

Ana Exposito, ana@yogatelier.ch, T 078 820 21 91, www.yogatelier.ch



**Frühbuche-  
rabatt**  
bis Ende Juni 2019  
CHF 520