

Yoga und Wandertage im Tessiner Frühling mit Tanja & Joey

26.04.2020 – 01.05.2020 – theyogaplace.ch

Geniesse den Frühling im Südtessin mit uns! Lass für eine Woche den Alltag hinter Dir und wandere mit uns in der wildromantischen Berglandschaft zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See. Finde zur Ruhe und mehr Gelassenheit mit Yogaübungen und Meditation.



Casa Santo Stefano

Unsere Unterkunft bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmack-voll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Kursleitung



Tanja & Joey führen zusammen mit viel Herzblut, Wissen und Liebe [the yoga place](http://the.yoga.place) in Zürich. Sie unterrichten Alignment Based Hatha Yoga mit Fokus auf die korrekte Ausrichtung und das Einbringen des Atems. Für Tanja & Joey hat Yoga einen vierdimensionalen Aspekt. Es muss sowohl den physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekt des Menschen abdecken. Weitere Informationen über [Tanja und Joey](#).

Unterrichtssprache

Wir unterrichten auf Deutsch und Englisch. Falls Du ausschliesslich Deutsch oder Englisch sprichst, werden wir entsprechend übersetzen.

Programm

Ankunftstag – Sonntag 26.04.2020

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in
16.00 Begrüssung und Willkommensdrink
16.30 – 18.15 Yoga Asana mit Joey
19.00 Abendessen im Haus
21:00 – 21:30 Meditation mit Joey

Montag 27.04.2020

07.30 Morgen Tee
07:45 – 09:45 Yoga Asana mit Joey
10:00 – 11:00 Brunch
11.00 – 16.30 Freizeit
16.30 – 18.30 Pranayama und Meditation mit Joey
19.00 Abendessen auswärts

Dienstag 28.04.2020*

08:00 – 09:00 Frühstück
09:30 – 16:00 geführte Ganztageswanderung mit Christian vom Casa Santo Stefano
16:45 – 18:15 Regenerierendes Yoga mit Tanja
19.00 Abendessen im Haus
21:00 – 21:30 Meditation mit Joey
(*Wetterbedingte Änderungen vorbehalten)

Mittwoch 29.04.2020

07.30 Morgen Tee
07:45 – 09:45 Yoga Asana mit Joey
10:00 – 11:00 Brunch
11.00 – 16.30 Freizeit
16.30 – 18.30 Pranayama und Meditation mit Joey
19.00 Abendessen auswärts

Donnerstag 30.04.2020*

07.30 Morgen Tee
07:45 – 09:45 Yoga Asana mit Tanja
10:00 – 11:00 Brunch
11.30 – 15.00 geführte Halbtageswanderung mit Christian vom Casa Santo Stefano
16.30 – 18.30 Regenerierendes Yoga und Pranayama mit Joey
19.00 Abendessen im Haus
21:00 – 21:30 Meditation mit Joey
(*Wetterbedingte Änderungen vorbehalten)

Abreisetag – Freitag 01.05.2020

07.30 Morgen Tee
07:45 – 09:00 Yoga mit Joey
09.00 – 9.30 Uhr Zimmerfreigabe
09.30 – 11:00 Gemeinsamer Brunch
11.00 Kursende und Abreise**

*Bei Regen werden wir Yoga üben

**optionale Verlängerung der Zimmer möglich, bitte bei Buchung direkt bei Casa Santo Stefano anfragen

Kosten

Kurskosten

CHF 495.00

In den Kurskosten enthalten:

Tee/ Kaffee und Früchte am Morgen vor dem Yoga
Leckeres Frühstück/Brunch mit Brot, Zopf - hausgemacht,
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in der Pause
Saison-Früchte den ganzen Tag
Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
Bettwäsche und Handtücher
MWST
Sämtliches Yoga (Asana / Pranayama / Meditation)
1 geführte Ganztageswanderung
1 geführte Halbtageswanderung

Preise Zimmer pro Person für 5 Übernachtungen (inkl. 3 reichhaltige vegetarische Abendessen im Hotel à CHF 35.-)

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 605.--
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 530.--
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 580.--
Doppelzimmer in Einzelbelegung Kat.C*	CHF 680.--
Doppelzimmer in Einzelbelegung Kat.B	CHF 730.--
Doppelzimmer in Einzelbelegung Kat.A	CHF 780.--

Weitere Kosten

Reisekosten
Kurtaxe CHF 4.00 / Tag und Person
2 x Abendessen in auserlesenen Ristoranti resp. Grotti mit traditioneller Tessiner Küche
Evtl. Benutzung Postauto, Gondelbahn

Anmeldung Kurs

Die Kursanmeldung erfolgt per E-Mail via the yoga place: info@theyogaplace.ch / www.theyogaplace.ch

Bitte kompletten Name, Adresse, E-Mail und Telefonnummer bekannt geben.

Nach der Anmeldung, senden wir eine Rechnung per E-Mail. Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv. **Die Zimmer bitte direkt bei der Casa Santo Stefano buchen.**

Die Platzzahl ist limitiert.

Buchung Zimmer

Die Zimmerbuchung erfolgt direkt bei der Casa Santo Stefano, Tel. +41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung direkt vom Hotel.

Es ist keine Vorauszahlung der Zimmer nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen.
Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.

Bei einem Rücktritt werden folgende Kosten verrechnet

Bei einem Rücktritt nach 15.02.20 50% der Kursgebühren plus CHF 100.00 Bearbeitungsgebühren.
Bei einem Rücktritt nach dem 15.03.2020 100% der Kursgebühren plus CHF 100.00 Bearbeitungsgebühren.
Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

Haftungsausschluss

Für Schäden infolge eines Diebstahls, Unfalls, Naturkatastrophen, einer Verletzung, einer Krankheit, bei Nichtantreten der Reise oder bei Verlust von Wertgegenständen, Geld, Kleidern etc. ist jegliche Haftung ausgeschlossen. Der Abschluss einer Versicherung ist Sache des Teilnehmers.