

Yoga & Wandern im Tessiner Frühling 4.- 9. April 2020



Eine Yoga-Woche mit Wandern und Entspannung im wunderschönen, wilden und gleichzeitig milden Malcantone im Tessiner Frühling. Zwischen dem Lago Maggiore und Lago di Lugano erwartet euch eine traumhafte Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, sowie Flüssen und Seen. Geniesse eine energiegeladene Yogawoche mit Michela und einer Wanderung mit Christian, der euch auf romantischen Pfaden leichtfüßig durch die wildromantische Natur des Malcantones führt. Des Weiteren ist eine Massage im Arrangement enthalten, so dass diese Woche euch die Möglichkeit bietet vollkommen in die Entspannung einzutauchen und den Geist zu beruhigen.



Kursleitung: *Michela Montalbetti, Yogalehrerin, E-RYT 500, Tessin*

Für Michela ist Yoga eine intelligente und subtile Art um das Gleichgewicht, die Ruhe und die Verbundenheit jeden Tag zu finden. In ihren Yoga-Stunden fließen verschiedene Asanas (Yogapositionen) dynamisch ineinander. Sie unterrichtet nach den Prinzipien des Hatha Yogas und arbeitet an der präzisen Ausrichtung sowie an der Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Konzentration. Am Morgen unterrichtet sie Hathayoga und am Nachmittag das entspannende Yin Yoga. Ihre eigenen Yoga-Erfahrungen helfen ihr dabei, sich in ihre Teilnehmer einzufühlen und jeden einzelnen auf seinem Weg zu unterstützen und zu begleiten. Dieser Yogakurs ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.



Kursleitung: *Christian Wehrli, Chef der Casa Santo Stefano, Wanderführer*

An einem Tag während dieser Yogawoche bietet Christian Wehrli als erfahrener Wanderführer eine geführte Wanderung durch die frühlinghaften Wälder des Malcantones an. Er liebt die Bewegung in der Natur der Bergwelt und ist glücklich diese Leidenschaft auszuleben.

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 im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 10.00 Yoga
ab 10.00 – 11.00 Frühstück/Brunch
11.00 – 16.30 Freizeit, Wandern, Massagen
Mo oder Di: Ab 11.30 Geführte Wanderung mit Christian
15.00 /16.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
17.00 – 18.30 Yoga (ausser Mo oder Di)
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück und Abreise

Hotelkosten

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. 525.-

Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Feines Bio-Frühstück Frühstück mit hausgemachten Produkten
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees tagsüber
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

10 Yoga Unterrichtslektionen (inkl. 1 Abend-oder Morgenmeditation)
1 geführte Wanderung (4-6 Std.) mit Christian & Wanderpicknick
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten
Ticino Ticket (Gratis ÖV etc.)
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
MwSt & Kurtaxen

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Migliaglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

