



## Yoga, Pilates und Atemerfahrung im Tessin 10.-15. Mai 2020

### *Raus aus dem Alltag und tief durchatmen ...*

Eine Woche nur für dich: mit viel Zeit, die Vielfalt und Tiefe der beiden Bewegungsarten Yoga und Pilates erleben. Mal mit fließenden Übungen, mal länger verweilend, mal kraftvoll dynamisch, mal ganz entspannt. Dabei kultivieren wir eine freudige Kraft, Beweglichkeit und wohltuende Entspannung. Erfahrungen mit dem natürlichen, gelassenen Atem vertiefen die Atmung und helfen, ganz bei uns selbst anzukommen. Wir intensivieren unsere Wahrnehmung, werden zentrierter und ausgeglichener. Wir genießen die Natur, das köstliche Essen und den wohltuenden Wechsel zwischen Alleine-Sein und Gemeinschaft. Die vielfältigen Erfahrungen aus dieser Woche nehmen wir mit zurück in unseren Alltag; mehr Leichtigkeit, entspannte Energie, Freude, Gelassenheit, innere Ruhe ...

### *... im wildromantischen, ursprünglichen Südtessin*

Der besondere Reiz des «Kastanienlandes» Malcantone ist die Höhendifferenz und die landschaftliche Vielfalt auf kleinem Raum. Neben Seengebieten, Hügellandschaften, wildromantischen Wäldern und dem Hochgebirge bietet das Malcantone auch einen großen Reichtum an Kunst- und Kulturschätzen. Die üppigen Kastanienwälder mit Wildbächen und Wasserfällen laden in jeder Jahreszeit zu vielfältigen Freizeit- und Erkundungsmöglichkeiten ein. Und auch Lugano mit seinen schönen Arkaden ist nicht weit entfernt.



### *Die stilvoll renovierte Casa Santo Stefano ...*



Die Casa Santo Stefano liegt an einem Sonnenhang am Rande des historischen Dorfkerns von Miglieglia (700 m), einem ursprünglichen Tessiner Dorf mit vielen kleinen Natursteingässchen und herrlichen Ausblicken nach Süden. Hier, im Herzen des Malcantone und sind wir inmitten eines wildromantischen Wandergebietes mit Kastanienwäldern und Wasserfällen, über das sich der Aussichtsberg Monte Lema (1624 m) erhebt.

Die Casa Santo Stefano besteht aus zwei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Sie verströmt mit hellen Loggias, offenen Kaminen und dem schönen Kastanienholzboden eine wohltuende Raumatmosphäre. Hier atmet man

gerne tief ein und aus. Eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola lädt zum Verweilen ein. Die gepflegten Zimmer sind mit Naturholzmöbeln individuell eingerichtet. Und wer möchte, kann im Hotel verschiedene Massagen durch diplomiertes Fachpersonal buchen

### *... lockt mit hausgemachten kulinarischen Genüssen*

Im Santo Stefano wird auf Ökologie und Nachhaltigkeit großer Wert gelegt. In den zwei großen Tessinerküchen mit den urigen Holztischen gibt es am Morgen ein reichhaltiges Buffet mit täglich frisch gebackenem Brot und Zopf, Birchermüsli und feinen hausgemachten Konfitüren. Es werden vorwiegend Produkte aus regionaler und biologischer Produktion und fairem Handel angeboten. Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees gibt es auch in den Pausen, ebenso wie saisonales Obst. Nachmittags werden wir mit selbstgemachten Kuchen verwöhnt, und am Abend gibt es reichhaltiges vegetarisches Abendessen in Buffetform. An zwei Abenden gehen wir in gemütlichen örtlichen Restaurants im Dorf zum Abendessen.



*Der Ferienkurs ist für Anfänger und Geübte geeignet und kann an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.*



#### Tagesprogramm (am ersten Tag)

Der Sonntag ist Ankommenstag:

ab 14:00 Uhr können die Zimmer bezogen werden.

Um 15:00 Uhr beginnt der Ferienkurs mit Begrüßung und Aperitif vom Haus und um 16:30 Uhr beginnt die erste Bewegungseinheit.

Am Freitag, dem Abreisetag, findet vor und nach dem Brunch noch Yoga, Pilates und Atemerfahrung statt, bevor der Ferienkurs um 13:00 Uhr endet und wir uns mit neu gewonnenen Erfahrungen auf den Heimweg machen.

#### Tagesprogramm (Beispieltag)

8:00-10:00 Uhr:	Yoga oder Pilates und Atemarbeit
10:00 Uhr:	Brunch
15:30 Uhr:	Kaffeerunde mit frischgebackenen Kuchen
16:30-18:30 Uhr:	Yoga oder Pilates und Atemarbeit
18:45 Uhr:	Abendessen (3 mal im Haus und 2 mal auswärts)
20:00 Uhr:	Atemarbeit, Austauschrunde oder für sich sein

Wer möchte, kann an einem gemeinsamen Ausflug teilnehmen und zu einem Wasserfall mit Badestelle wandern oder mit der Bergbahn zum Monte Lema hinauffahren (1624 m).

Dies ist ein Beispieltag. Je nach Bedürfnissen der Kursteilnehmer/Innen dürfen Schwerpunkte entstehen.



## *Preise und Konditionen:*

### Im Preis enthalten:

5 Übernachtungen mit Frühstück (Brunch), 3 vegetarische Abendessen in der Casa, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in den Pausen, frisches Obst den ganzen Tag, selbstgebackene Kuchen am Nachmittag, Ticino Ticket (Gratis Öffentlicher Verkehr, Rabatt für Bergbahnen, Schifffahrt etc.). Gratisparkplatz,

Yoga-Pilates-Einheiten, Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf von Sonntag 16:00 Uhr bis Freitag 13:00 Uhr.

### Unterkunft und Verpflegung:

Preis pro Person im Dreierzimmer (bei Dreierbelegung): 455 SFR / Euro 425

Preis pro Person im Doppelzimmer (bei Doppelbelegung): 530 SFR / Euro 495

Preis im Einzelzimmer: 580 SFR / Euro 540

### Kursgebühr:

480 SFR/ Euro 450

### Im Preis nicht enthalten:

Fahrt ins Tessin, 2 Abendessen auswärts, Kurtaxe: 4 SFR/ Tag, je nach Ausflugswunsch Gondelfahrt zum Monte Lema, Massagen im Hotel.

### Organisatorisches:

Mit der Einzahlung der Kursgebühr von SFR 480 / Euro 450 ist die Anmeldung bindend.

Die Zimmerbuchung läuft direkt im Hotel, **Tel: +41 (0)916091935, [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)**. Die Teilnehmer/Innen bekommen eine schriftliche Reservierungsbestätigung. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am ersten oder zweiten Seminartag zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken / Euro.

### Stornobedingungen:

Bei Abmeldung bis 10. April 2020 werden 100.-€ einbehalten

Bei Abmeldung ab 11. April 2020 beträgt die Stornogebühr 100% (Kursgebühr und Hotelkosten). Eine Reiserücktrittsversicherung ist empfehlenswert!

## *Kursleitung:*

Susanne Hess: Sport-und Gymnastiklehrerin,  
Bewegungstherapeutin, Pilates-Coach, Yoga-Lehrerin (YA)

Hilmar Hess: Atem-, Tanz- und Rhythmuspädagoge



**Yoga, Pilates und Atemerfahrung im Tessin 10.-15. Mai 2020**

[www.susanne-hess.de](http://www.susanne-hess.de) – Email: [info@susanne-hess.de](mailto:info@susanne-hess.de)