



# Yoga- Frühlingsretreat im Tessin

15. Mai bis 18. Mai 2020  
Casa Santo Stefano

Frühlings-Wochenende abseits der Alltagshektik: Erlebe die Wirksamkeit des Yoga in der kraftvollen Atmosphäre des wunderschönen Malcantone.

Die Umgebung rund um das idyllische Tessinerdorf Miglieglia bietet viel Raum für Entspannung in der Natur. Die Unterkunft im liebevoll geführten Casa Santo Stefano empfängt Dich mit stilvollen, gemütlichen Zimmern und viel Herzlichkeit. Das Retreat richtet sich an alle Yoga-Interessierte, jeden Alters und auch ohne Vorkenntnisse.

## Alles im Überblick

**Dauer** Freitag, 15. Mai bis Montag, 18. Mai 2020

**Kosten** CHF 290.- (Frühbucher CHF 250.-) + Zimmerkosten

**Inklusiv**

- ✓ 3 Übernachtungen im gebuchten Zimmer
- ✓ 6 Yogalektionen + Meditation an zwei Abenden
- ✓ Ausgiebiger Brunch
- ✓ Frische Früchte, selbstgebackene Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag
- ✓ 1 reichhaltiges, vegetarisches Abendessen im Casa (exkl. Getränke)
- ✓ Gratis Parkplatz bei der Monte Lema-Bahn

**Leitung** Janine Blaschek  
Dipl. Yogalehrerin YS/EYU  
+41 (0)76 441 65 66  
jablayoga@bluewin.ch  
[www.jablayoga.com](http://www.jablayoga.com)



**Anmeldung** Per E-Mail an [jablayoga@bluewin.ch](mailto:jablayoga@bluewin.ch).  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt (Min. 8 Teilnehmer)

# Alles im Detail

<b>Inhalt</b>		Freitag, 15.05.	ab 14.00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-in
			16.15 - 18.00 Uhr	Begrüssung, Welcome-Yoga
			ab 18.30 Uhr	Abendessen im Casa
		20.30 - 21.00 Uhr	Abendmeditation	
		Samstag, 16.05. + Sonntag, 17.05.	08.00 - 09.30 Uhr	Meditation und Yoga-Asanas
			ab 09.30 Uhr	Frühstück / Brunch
			10.30 - 16.15 Uhr	Freie Zeit für Wandern, Lesen, Massage, entspanntes Nichtstun
			16.15 - 18.00 Uhr	Regeneratives Yoga
			ab 18.30 Uhr	Abendessen (2x auswärts, 1x im Casa)
			20.30 - 21.00 Uhr	Abendmeditation (Sonntag)
		Montag, 18.05.	07.30 - 09.00 Uhr	Yoga und Abschluss, danach Frühstück und Verabschiedung

Änderungen vorbehalten; Detail-Programm folgt ca. 2 Wochen vor dem Retreat.

**Kurskosten** CHF 290.- (Frühbucher bis 31.12.2019: CHF 250.-)

<b>Preise Zimmer</b>	Doppelzimmer-Suite mit Bad/ WC	CHF 335.00
	Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 290.00
	Einzelzimmer	CHF 320.00
	Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 380.00 / CHF 410.00

- Inklusive Frühstück, Saison-Früchte den ganzen Tag, selbstgebackene Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag und 1 vegetarisches Abendessen im Hotel
- Die zwei Abendessen auswärts sind nicht in diesen Leistungen inbegriffen
- Kurtaxe plus CHF 4.-/Tag
- Bitte buche das Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano: Tel. 091 609 19 35 / info@casa-santo-stefano.ch

**Anmeldung** Per E-Mail an [jablayoga@bluewin.ch](mailto:jablayoga@bluewin.ch). Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt (Minimum 8 Teilnehmer). Die Anmeldung ist definitiv nach Einzahlung der Kursgebühr von CHF 290.- (Frühbucher bis 31.12.2019: CHF 250.-) auf Konto IBAN CH39 0900 0000 6185 45164, Janine Blaschek, Tössriederenstrasse 29, 8193 Eglisau.

Weitere Infos zum Retreat unter [www.jablayoga.com](http://www.jablayoga.com) / [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch) / 076 441 65 66.  
Ich freue mich auf Eure Anmeldung und tolle Yoga-Frühlingstage! Namasté, Janine



**Rücktrittsbedingungen** Unterkunft: 30-0 Tage vor dem Aufenthalt: 100% der Leistung.  
Kurskosten: Bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, danach ist der volle Betrag fällig. Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers. Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.