



## Frühlingserwachen! Yogaferien im Tessin

Gönne Dir mit diesen Tagen eine Atempause ganz für Dich!

- ★ Du erlebst die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga und Meditation.
- ★ Du genießt erholsame Momente für dich.
- ★ Du kannst auftanken in einer kraftvollen Atmosphäre.

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher Momente.  
Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga und Pranayama (Atemübungen).  
Gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten Tessinerhäusern,  
welche von den Besitzern persönlich und liebevoll betreut werden.

Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der wildromantischen  
Umgebung, einem Vortrag oder Zeit für dich.  
Am Nachmittag begrüßen wir dich zu einer weiteren Yogalektion.

Auch für dein leibliches Wohl ist gesorgt. Wir verwöhnen dich mit einem kleinen Nachtessen  
am Anreisetag. Zwei weitere Abendessen genießen wir gemeinsam in der Casa.  
Eine wohltuende und entspannende Praxis runden den Tag ab.

Wir freuen uns auf dich!

Renata und Mark





## **Seminarbeginn**

Montag, 04. Mai 2020 um 16.30 Uhr (Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

## **Seminarende**

Samstag, 09. Mai 2020 bis circa 11 Uhr

## **Kursort**

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

## **Kurskosten**

CHF 550.- (Early Bird bis 31.12.2019 CHF 500.-) inkl. Abendessen am Anreisetag

## **Unterkunft:**

**Bitte selbständig und rechtzeitig direkt bei Casa Santo Stefano buchen,** Tel. 091 609 19 35, je nach Kategorie EZ (beschränktes Kontingent) ab CHF 95 pro Nacht, inklusive reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in der Pause. Zuzüglich zwei Abendessen à CHF 35. Es ist keine Vorauszahlung erforderlich. Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am ersten oder zweiten Kurstag!

## **Anmeldung und Auskunft:**

Renata Kaufmann, [info@yogavita.ch](mailto:info@yogavita.ch), +41 41 933 36 24

## **Rücktrittsbedingungen**

Bei Annullation bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

