

Den Weg der Achtsamkeit gehen



Sonntag bis Donnerstag, 14. – 18.06.2020

Vier Tage Achtsamkeit, Meditation, Yoga und Wandern mit Lioba Schneemann

Achtsamkeit – bewusste Präsenz im Hier und Jetzt – ist eine Lebenskunst, die wir auch in herrlicher Umgebung praktizieren können. Die Natur ist unser bester Lehrer: Sie unterstützt uns, im Moment einzutauchen und unsere Sinne zu öffnen. Dank Achtsamkeitsübungen wird auch beim Wandern die Natur intensiver erlebt und der Geist ruhig und klar. Die Integration in den Alltag ist ein Schwerpunkt. Der Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Programm & Details

Sonntag: Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-In / 17.00 Uhr: Begrüssung durch die Gastgeber
17:30 Uhr Achtsamkeitsstunde /18.30 Uhr Abendessen im Casa Santo Stefano

Montag – Donnerstag:

9.15 – 10.45 Uhr Achtsames Yoga, Meditationen im Kursraum.
Danach gemeinsames Frühstück/Brunch und freie Zeit zum Geniessen, Wandern, Ausruhen etc.

Montag & Mittwoch: 12 – ca 16 Uhr Gemeinsames Wandern mit Achtsamkeit in der Natur

Dienstag: 17:30 Uhr Yoga und Achtsamkeitsstunde im Kursraum

Donnerstag: Nach dem Frühstück ab 9.00 -9.30 Uhr Zimmerfreigabe
9.30 -11.00 Meditation & Achtsamkeit im Kursraum. Kursende und individuelle Abreise.
(Programmänderungen, je nach Witterung möglich)

Täglich ca. 19:00 Uhr Abendessen im Casa Santo Stefano oder im Restaurant

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC

(5 Nächte à Fr. 85.-, inkl. Frühstück)

Fr. 425.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC (max. 3)

(5 Nächte à Fr. 95.-, inkl. Frühstück)

Fr. 475.-

(*inkl. 1 EZ mit Etagedusche/WC)

Doppelzimmer in Einzelbel. mit Etagedusche/WC, Kat. C

(5 Nächte à Fr. 115.-, inkl. Frühstück)

Fr. 575.-

Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC, Kat. B

(5 Nächte à Fr. 125.-, inkl. Frühstück)

Fr. 625.-

Kurtaxe pro Person/pro Tag

Fr. 4.-

Kurskosten

Fr. 440.-



Frühbucherrabatt Kurskosten bei Anmeldung bis Ende Februar Fr. 390.-

Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder Etagedusche/WC
Ca. 15 Lektionen Achtsamkeit/Meditation/Yoga im Raum „Merlot“ sowie während dem gemeinsamen Wandern
Leckeres Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten aus der Region
Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen
Saison-Früchte, selbstgebackener Kuchen in der Pause am Nachmittag
Gratisparkplatz nahe (Monte Lema-Gondelbahn)
Ticino Ticket (Gratis ÖV, weitere Ermässigungen auf Bergbahnen etc.)
MwST

Mahlzeiten : sind im Preis nicht inbegriffen. 2 Mahlzeiten werden im Hotel angeboten, die weiteren werden in den Restaurants im Dorf und Umgebung eingenommen.

Reichhaltiges vegetarisches Abendessen (Bio) in der Casa Santo Stefano à Fr. 35.- pro Person

Anzahl Teilnehmende : mind. 5 / max. 15

Mitnehmen: bequeme Kleidung, Badesachen, Wanderschuhe, kl. Wanderrucksack, Regenschutz.



Kursleiterin Lioba Schneemann

Für die MBSR- und Achtsamkeitslehrerin Lioba ist die Natur ein zentrales Element im Leben. Achtsamkeit in der Natur ist ein Schwerpunkt. Neben dem Anti-Stress-Programm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und Meditationsstunden bietet sie Wochenendseminare und Wanderretreats an, sei es in der Schweiz als auch in Marokko und Finnland. Sie lebt in Baselland mit ihrer Familie.

Anmeldung

Bitte anmelden - wenn möglich bis **12. Mai 2020** bei Lioba Schneemann. www.schneemann-entspannt.ch oder Tel 078 759 21 97. Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv. Alle Konditionen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Zimmer direkt beim Casa Santo Stefano buchen, Tel. 091 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch

Die Hotelkosten bitte vor Ort bei der Anreise bezahlen. Informationen auf der Webseite.

