



Yogaferien im Tessin mit Barbara Dähler

Samstag-Freitag, 26.07. – 01.08. 2020

Spannende Chakra- Reise, energetisieren, harmonisieren, lebendig fühlen, loslassen, sein

Manchmal bedarf es einer kurzen Unterbrechung vom täglichen Leben, um uns neu zu entdecken und uns wieder mit uns zu verbinden. In diesen Yogaferien tauchst Du ein in abwechslungsreiche Yoga- Sessions inmitten wunderschöner Umgebung. Gerne lade ich dich zu einer kleinen Chakra-Reise ein, damit du frisch energetisiert und ausgeglichen wieder in den Alltag starten kannst.

Wir beginnen den Morgen in Verbindung der Chakras (Energiezentren) in Meditation und Atemübungen, gehen über in kreative Flows und schliessen den Tag mit einer sanften, Abendpraxis ab. Neben den täglich stattfindenden Morgen & Abend-Einheiten hast du Zeit für Wanderungen in der wunderschönen Natur oder Baden beim Wasserfall.

Ich freue mich sehr mit dir diese Yogatage zu verbringen. Hast du mindestens einen Yoga-Anfängerkurs besucht bist du herzlich willkommen!

Kursprogramm

08:00-10:00h Atem, Meditation & Yoga

10:00-11:00h Brunch

11:00-16:30h Freizeit (wandern, schwimmen, erholen, Massagen)

17:00-18:30h Yoga

18:30-20:15h Abendessen

20:15- Innenwelt-Reisen, Entspannung

Wichtige Hinweise zum Kursprogramm

- Ankunftszeit ab 14:00h möglich
- Der erste Kurstag beginnt um 18:30h mit dem Willkommensdrink / Abendessen
- An 2 Tagen fällt das Abendprogramm aus (auswärts essen)
- An einem Nachmittag ist Yoga-Frei (wandern, erholen, geniessen...)
- Am letzten Kurstag findet die Yogastunde von 07:30-09:00h statt

Kursleiterin Barbara Dähler , Dipl. Yogalehrerin, Lehrerin für Autogenes Training

www.barbaradaehler.ch

Seit rund 18 Jahren beschäftigt sich Barbara mit Entspannung, Autogenem Training und Meditation. Als sie vor einigen Jahren mit Yoga begann um ihre Nacken – und Schulterbeschwerden zu lösen, bemerkte sie bald, dass Yoga weit mehr als nur eine physische Praxis ist. Für sie ist Yoga ein Lebensweg, in dem es darum geht, sich selbst zu erforschen und das Leben anzunehmen mit all seinen Höhen und Tiefen. Durch ihre Begeisterung zum Yoga, entschied sie die Yogaausbildung BYV zu machen.





Zeiten Kursbeginn: Sonntag, 26.07. 2020 / 18:00h
Kursende: Samstag, 01.08. 2020 / 11:00h

Kurskosten CHF 550.00 (inkl. MwSt, exkl. Unterkunft & Verpflegung)

Seminarhaus Casa Santo Stefano

Unterkunft/Verpflegung (pro Person): 3er-Zimmer CHF 560.00
2er-Zimmer CHF 650.00
1er-Zimmer CHF 710.00
Doppelzimmer zur Einzelbenützung ab CHF 830.00
EZ sind limitiert!

Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus: Angeli Wehrli, Tel. +41 (0) 91 609 19 35
Mail: info@casa-santo-stefano.ch

Die Bezahlung für die Übernachtung und Verpflegung erfolgt am **ersten Kurstag!**

Mögliche Zahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in **Schweizer Franken**

Im Preis enthalten

- Übernachtung in stilvollen Zimmern Dusche/WC
- Leckerer Brunch mit hausgemachtem Brot
- 4 vegetarische 3-Gang Abendessen
- Feine Kaffee & Teespezialitäten den ganzen Tag
- Saison-Früchte den ganzen Tag
- Selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag
- Sämtliche Yoga-Klassen
- Bettwäsche und Handtücher
- Parkplatz bei der Monte-Lema-Gondelbahn

Im Preis NICHT enthalten

- Fahrt ins Tessin
- 2 Abendessen in auserlesenen Ristoranti & Grotti
- Sonstige Speisen/Getränke
- Kurtaxe pro Tag Fr. 4.-
- Entspannungsmassagen, Lymphdrainagen, Fussreflexmassagen, Bindegewebsmassagen

ORT Casa Santo Stefano , 6986 Migliegla, www.casa-santo-stefano.ch
Migliegla erreicht man ideal mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Es gibt 2 Varianten und bei der Endstation sind die Haltestellen Migliegla «Paese» oder «Funivia». Beide mitten im Dorf und ca. 100 Meter von unserem Hotel entfernt.

Ab Lugano: Bahn S60 «FLP» (Richtung Ponte Tresa)

Ab Bellinzona: Bahn S10 «TILO» (Richtung Lugano)

MITBRINGEN 1 Gurt (freiwillig)
Yogamatten und Hilfsmittel stehen zur Verfügung!

INFOS Carmen Costa Tel. +41 (0) 31 371 14 81 info@yoga-carmen.ch