

Yoga-Sommerwoche im Tessin Sonntag, 5. Juli – Samstag, 11. Juli 2020



Eine Yoga-Woche **für Familien mit Kindern** sowie **Alleinreisende**
in einem «etwas anderen» Hotel, der **Casa Santo Stefano**,
welche aus zwei stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht.

Die Sommerferien mit der Familie verbringen, nicht auf Yoga verzichten müssen und auch noch Momente der Ruhe geniessen können? Genau das ist in dieser Woche möglich – und noch mehr viel mehr!

Für mich, als Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder, sowie ausgebildete Märchenerzählerin, bietet die Casa Santa Stefano alles, was es für eine Yoga-Familienwoche braucht und auch Alleinreisende finden hier Inseln der Ruhe.



Viel Bewegung, spielerische Übungen ohne Druck und Ehrgeiz sowie viel Spass und märchenhafte Momente verzaubern kleine und auch grosse Yogis.

Ort und Hotel

Das typische Tessinerdorf Miglieglia (700 m) liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone, eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft, am Fusse des Monte Lema (1624), 16 km von Lugano entfernt.

In den historischen Mauern des Casa Santa Stefano befindet sich unser schöner und heller Kursraum, mit Kastanien-Holzfussboden.

Lauschige Plätze laden im und um das Hotel zum Verweilen ein und wir werden viel Zeit haben für individuelle Bedürfnisse, eigene Unternehmungen oder zum einfach «Sein».

Tagesablauf (Änderungen möglich)

08.00 – 10.00 Uhr Yoga für Erwachsene

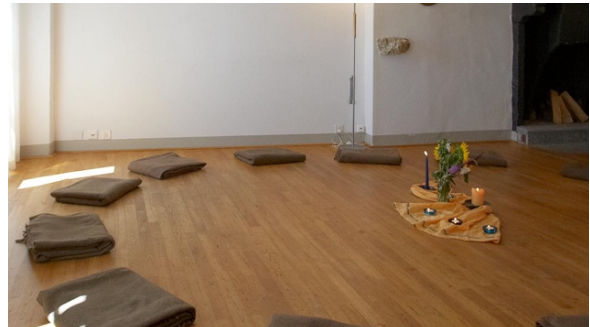
10.00 – 11.00 Uhr Brunch

11.00 – 15.30 Uhr Freizeit

15.30 – 16.30 Uhr Yoga für Kinder

17.00 – 18.30 Uhr Yoga für Erwachsene

ab 18.30 Uhr Nachtessen



Yoga für Erwachsene

Āsana/Körperstellungen – Prāṇāyāma/Atemübungen – Achtsamkeits- & Entspannungstechniken helfen uns darin, die Konzentration wieder auf das Wesentliche auszurichten.

Yoga für Kinder ab 5 Jahren

Mit Hilfe von Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen lernen Kinder ihre Körperhaltung zu spüren und den Atem bewusst wahrzunehmen. Konzentration, Gleichgewicht und Koordination werden gefördert und die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen.

Anfänger sind in den Kursen herzlich Willkommen!

Wildromantisch und ursprünglich – sehenswert und Genuss pur

Alle, die nicht zum Yoga kommen sowie die Kinder, können schon ab 8 Uhr frühstücken. Für alle anderen gibt es um 10 Uhr einen leckeren Brunch. Danach steht Freizeit auf dem Programm.

Die üppigen Kastanienwälder mit Wildbächen und Wasserfällen laden in jeder Jahreszeit zu vielfältigen Freizeit- und Erkundungsmöglichkeiten ein. Es erwartet uns Natur pur! Ein Besuch der Goldmine in Sessa, typische Tessiner Märkte, Lama Trekking für Kinder oder eine wohltuende Massage für Erwachsene – dies und noch viel mehr ist in dieser Woche möglich.

Den Abend lassen wir gemeinsam und/oder individuell bei einem feinen Nachtessen im Hotel, in einem typischen Tessiner Restaurant oder einem Familien-Grillplausch ausklingen. Auf diese Weise können wir die Atmosphäre des Ticino, ihre leckere Küche und auch Familienzeit geniessen.

Reisedaten: Sonntag, 05.07.2020, Beginn um 16.30 Uhr
Samstag, 11.07.2020, Ende um 11.00 Uhr

Seminarkosten: CHF 660 für Erwachsene
CHF 180 für Kinder
CHF 790 Kombipreis (1 Erwachsene & 1 Kind ab 5 Jahren)
Yogamatten, Meditationskissen, Decken, Blöcke sind vorhanden

Hotel: Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia, TI

DZ mit Dusche/WC	CHF	85
DZ-Suite mit Dusche/WC	CHF	100
EZ davon 1 EZ mit Etagedusche/WC	CHF	95
DZ in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC	CHF	115
DZ in Einzelbelegung, Kat. B mit Dusche/WC	CHF	125
DZ in Einzelbelegung, Kat. A mit Dusche/WC	CHF	135
Preise für Kinder je nach Alter		auf Anfrage
Kurtaxe	CHF	4

Die Preise verstehen sich pro Person/Nacht, inkl. leckerem Frühstück
feine Kaffee- und Teespezialitäten, in den Pausen, Saison-Früchte den
ganzen Tag, Gratis-Parkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn (50 m
unterhalb Hotel) und Ticino Ticket (gratis ÖV, ab Check-in).

Zuzüglich 3 x Nachtessen im Hotel à CHF 35

**Anmeldung/
Auskunft:** Pascale Patricia Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
ausgebildete Märchenerzählerin
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch / +41 79 704 97 73
glueckswege.ch

Zimmer: Reservation direkt im Casa Santo Stefano
www.casa-santo-stefano.ch, Tel. +41 91 609 19 35

Bezahlung: Nach Überweisung der Seminarkosten ist die Anmeldung definitiv
Basellandschaftliche Kantonalbank, 4410 Liestal
Pascale Hoffmann, Parkstrasse 16, 4106 Therwil
CH84 0076 9193 3727 4200 2, BIC769, Konto 40-44-0

Teilnehmer: Mind. 8 TN – Max. 14 TN (Erwachsene)



EM  fit
Qualität in der Gesundheitsförderung



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an zur:

Yoga-Sommerwoche im Tessin vom **5.7. – 11.7.2020**

Name/Vorname:

Kinder Name: Jahrgang

Strasse/Nr.:

PIZ/Ort:

Geburtsdatum:

Yoga Erfahrung (Monate/Jahre):

Tel. Nr.:

Email:

Allfällige gesundheitliche Beschwerden (z.B. Bluthochdruck, Rücken-, Knie-, Atemprobleme, etc.):

.....
.....

Bemerkungen:

.....
.....

Bestätigung Erfolgt nach Eingang der Anmeldung und gilt als definitiv,
Yoga-Woche: sobald die Seminarkosten überwiesen wurden:

Hotelkosten: Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen: Maestro, Postcard oder in bar in CHF/EUR.

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer

Annulationsgebühr: Bei einer Annullaion bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von 50 % des Kurspreises erhoben, bei weniger als 4 Wochen wird der gesamte Kursbetrag fällig.

Ort/Datum:

Unterschrift: