

24. – 27. Sept. 2020 **Yoga in Verbindung mit Spiraldynamik & Slings (Faszien)**



Tauche ein in die wunderbare Herbstzeit im Malcantone und genieße die energiegeliche und erholsame Kombination von Yoga, Meditation, Aktivitäten in der Natur, Entspannen Zeit für dich zu haben.

Die Yogalektionen sind ein Zusammenspiel von HathaYoga mit dem Wissen der Spiraldynamik und dem „Slings in Motion“ (Faszien) Konzept. Durch das bewusste Kombinieren mit sanften und schmelzenden Slings-Übungen und Wissensperlen der Spiraldynamik fließen kraftvolle Asana, dynamische Sequenzen und ruhige Momente ineinander. Die Lektionen werden abgerundet mit regenerativem Yoga (abends), Pranayama und Meditation – so kannst du aufladen und wohltuende Erholung genießen.

Es ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

ALLES IM DETAIL

Donnerstag, 24. Sept. 20	ab 14:00 Uhr 16:30 – 16:50 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr 19:00 Uhr 20:30 – 21:00 Uhr	individuelle Anreise und Check-in Begrüßung durch Casa und Aperitif Welcome Yoga Abendessen im Casa Meditation/Entspannung
Freitag, 25. Sept. 20 / Samstag, 26. Sept. 20	ab 07:30 Uhr 08:00 – 09:45 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 16:30 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr Ab 18:30 Uhr	Tee, Kaffee, Wasser und Früchte stehen in der Küche bereit Meditation und Morgenyoga Brunch Freie Zeit für Wandern, Lesen, Massage, entspanntes „Nichtstun“ Regeneratives Yoga Abendessen auswärts (einmal im Dorf, einmal im „La Palma“, Grotto in der Nähe)
Sonntag, 27. Sept. 20	ab 07:00 Uhr 07:30 – 09:00 Uhr 09:00 – 09:30 Uhr ab 09:30 Uhr	Kaffee, Tee, Wasser Yoga und Abschluss Zimmerfreigabe gemeinsames Frühstück und Ver- abschiedung

Kurskosten

CHF 270.00 (Kurs exkl. Unterkunft & Verpflegung)

Preise/Zimmer (pro Pers.)	Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF	100.--
	Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF	85.--
	Einzelzimmer	CHF	95.--
	Doppelzimmer mit Einzelbelegung	CHF	115.--/CHF 125.--
Abendessen	1 vegetarisches Nachtessen im Casa, CHF	35.--	
	2 Nachtessen in verschiedenen Restaurants (Kosten nicht inbegriffen)		
Leistungen	Übernachtung in stilvollen Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage Leckeres Bio-Frühstück, u.a. mit hausgemachtem Brot & Zopf Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato... Feine Tees und Saison Früchte tagsüber Selbstgemachter Kuchen in der Pause am Nachmittag Gratisparkplätze bei der Monte Lema-Gondelbahn		
Anmeldung für Kurs	direkt bei der Kursleiterin per E-Mail (christa.heini@gmx.ch). Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung ist definitiv nach der Einzahlung der Kursgebühr von CHF 270.- auf das folgende Konto: CH02 0840 1000 0530 3153 9, lautend auf Christa Heini, Hubelmatte 16, 6208 Oberkirch, Migros Bank AG, 8010 Zürich, Konto: 80-533-6 Bei weiteren Fragen kannst du mich sehr gerne telefonisch kontaktieren: 041 468 02 30		
Anmeldung für Casa	Bitte buche gleichzeitig das Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano, Tel. 091 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch oder www.casa-santo-stefano.ch/Anfrage_de Du bekommst eine schriftliche Reservationsbestätigung. Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in CHF oder Euro.		
Rücktrittsbedingungen			
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.		
Unterkunft:	Bei kurzfristigen Annullationen, verspäteter Anreise/vorgezogener Abreise, wird 100% des Betrages verrechnet. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen (z.B. Elvia, VCS, Krankenkasse, ETI-Schutzbrief, TCS, Europäische, etc). Online Formular für Reiserücktrittsversicherung		

Ich freue mich auf wunderbar erholsame, energiegelade und auf tankende Momente.

CHRISTA

dipl. Yogalehrerin YCH
dipl. Bewegungspäd. BgB
Slings-Instruktorin art of motion
Spiraldynamik® Basic & Yoga
Inhaberin YogaPilates-Studio in Oberkirch

