

Yoga, Hike & E-Mountain Bike im Tessin

20. – 24. September 2020



Aus dem Alltag hinaus ins Tessin, sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende, abwechslungsreiche Tage mit Yoga, Wandern, einer geleiteten E-Biketour und Entspannung mit Massagen, im wunderschönen, wilden spätsommerlichen Malcantone im Tessin.

Diese Tage eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Yoga & Wandern mit Christa Heini, dipl. Yogalehrerin YCH

Während den Yogalektionen von Christa, deren Yoga Stil sehr nahe am Hatha-Yoga ist, erfahren Sie eine sanfte, tiefe und intensive Körperwahrnehmung, wo sich kraftvolle und dynamischen Sequenzen mit ruhigen Momenten abwechseln.

Mit den Asanas (Positionen) werden die Muskeln gekräftigt, der Körper geschmeidig und die Beweglichkeit gefördert. Die Pranayamas (Atemübungen) helfen zur Konzentration und fokussiertem Denken; dies führt uns zu mentaler Ruhe und innerer Balance.

An einem Tag wird Christa während einer leichten Wanderung auch „Waldyoga“ anbieten...

Biken mit Christa Balwin, Bike-Guidin & Hoteliersfrau

Christa leitet zusammen mit Ihrem Mann seit über 25 Jahren die Villa del Sole und ist eine erfahrene Bikeguidin, die mit euch auf eine wunderbare E-Mountainbike Tour durch das Malcantone geht. Vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, über Wald- und Wiesenwege mit prächtigen Aus- und Rundblicken. Christa gibt wertvolle Tipps zum Velofahren und in den Pausen an Badeseen oder Wasserfällen erzählt sie euch auch gerne Geschichten von der Umgebung und seinen Bewohnern.

Die Casa Santo Stefano

In den liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert befinden sich geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Aperitiv
17.00-18.30 Yoga
18.30 Abendessen & Kennenlernen

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
ab 9.30 Frühstück
ab 10.30 *eine E-Bike Tour mit Christa B.
*eine geführte Wanderung mit Christa H.
*individuelle Wanderungen, Ausflüge, Baden, Massagen...
Nachmittags: Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 - 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
9.30 Frühstück, danach & Abschied & Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 410.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 450.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 530.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	ab Fr. 570.-

Kurskosten

Fr. 550.-

Leistungen

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees tagsüber
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 x Lunchpakete (zum sich selber zubereiten)
2 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(die weiteren 2 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen
1 geführte Mountain E-Bike Tour mit Guide & Miet-E-Bikes (4-5 Std.)
1 leichte Wanderung mit einer Waldyogalektion
1 Entspannungsmassage, 25 min.
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn & Ticino Ticket

Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel. : **+41 (0) 91 609 19 35**

Casa Santo Stefano
6986 Migliaglia

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

