

Verlängertes Yogaweekend – Open Your Heart

Erlebe in diesen Tagen die harmonisierende und zugleich stärkende Wirkung vom ganzheitlichen Yoga.

ASANA / PRANAYAMA / MEDITATION / MANTRA CHANTING / YOGA NIDRA

Auf dich warten ein paar Tage voller Lebensenergie und erholsamer Momente.

Ein abwechslungsreiches Programm wie:

- Das Vertiefen deiner Yogapraxis... (Vinyasa Yoga & Gentle Yoga)
- Viel Entspannung und Freudemomente in der Natur beim wandern oder flanieren...(am Nachmittag bleibt Dir genug Zeit dafür)
- Du entwickelst ein neues Lebensgefühl und lernst durch Yoga Nidra, Dich auf allen Ebenen zu entspannen und loszulassen....
(Yoga Nidra = Die perle der Tiefenentspannung)

Wir beginnen den Tag...

...mit Yoga und allem was dazu gehört!

Asana, Pranayama (Atemübungen) Meditation, Mantra und Entspannung gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien. Später am Nachmittag werden wir ein ruhiges sanftes meditatives Yoga praktizieren das Geübte vom Morgen und die wunderbaren Erlebnisse vom Tag nachwirken lassen.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten tessiner Häuser, welche von den Besitzern persönlich liebevoll betreut werden.

Je nach Wetter bietet sich in der Freizeit die Möglichkeit für eine Wanderung in der wildromantischen Umgebung, oder einfach Zeit für Dich zu geniessen. An einem Abend werden wir in der Casa kulinarisch verwöhnt und zweimal besteht fakultativ die Möglichkeit zum auswärtigen Nachtessen. Eine wohltuende und entspannende Praxis runden jeweils den Tag ab. Ich freue mich sehr Dich kennen zu lernen und auf die gemeinsamen Momente in der Gruppe!

Herzlichst, deine Catia



Kurskosten

CHF 240.- (Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

Programm

Ankunftstag – Donnerstag 03.09. 2020

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in

16.00	Begrüßung und Willkommensdrink
17.00 – 18.45	Wellbeing / Yoga
19.00	Gemeinsames Abendessen in der Casa
20.30	Meditation & Chanting

Freitag 04.09.2020

08.00 – 09.45	Yoga
10:00	Brunch
11.00 – 16.30	Freizeit
17.00 – 18.30	Gentleyoga
19.30	Steht Dir frei, mach was dein Herz begehrt!

Samstag 05.09.2020

08.00 – 09.45	Yoga
10:00	Brunch
11.00 – 16.30	Freizeit
17.00 – 18.30	Gentleyoga
19.30	Abendessen Auswärts
20.30	Meditation & Chanting

Abreisetag – Sonntag 06.09.2020

07.30 – 09.00	Yoga- Abschluss
09.00	Zimmerfreigabe
09.30	Brunch & individuelle Abreise

Leistungen

- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf - hausgemacht
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saisonfrüchte tagsüber
Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag

Rücktrittsbedingungen

Die „Casa-Santo-Stefano“ ist ein kleines Seminarhaus und verrechnet die Stornokosten wie folgt:

- 60 - 31 Tage vor dem Aufenthalt 50% der Leistung
- Ab 30 Tage vor dem Aufenthalt 100% der Leistung

Preise Zimmer pro Nacht/Person

- Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC **CHF 100.-**
- Doppelzimmer mit Dusche/WC **CHF 85.-**
- Einzelzimmer mit Dusche/WC **CHF 95.-**
- Doppelzimmer in Einzelbelegung gross/mit Dusche/WC, Kat.A **CHF 135.-**
- Doppelzimmer in Einzelbelegung klein/mit Dusche/WC, Kat.B **CHF 125.-**
- Doppelzimmer in Einzelbelegung gross/mit Etagendusche/WC, Kat.C **CHF 115.-**



Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei der Kursleiterin Catia Gulino
catia.gulino@bluewin.ch

Die Anmeldung wird erst definitiv bei der Zahlung von CHF 240.-

Anmeldebestätigung mit Bankverbindung wird nach der Anmeldung zugestellt.

Bei weiteren Fragen kannst Du mich gerne telefonisch kontaktieren

+41 (0)797086868

Zimmer buchen

direkt bei der Casa Santo Stefano

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer bekommen 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 Schweizer Franken/Euro.

