

# Yoga & Wandern im Tessiner Herbst

4.- 10. Oktober 2020



Eine Woche Yogaferien mit Wandern und Entspannung im wunderschönen, wilden und gleichzeitig milden herbstlichen Malcantone im Tessin. Hier erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Lago di Lugano, eine traumhafte Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, sowie Flüssen und Seen.

Geniesse diese energiegeladene Yogawoche mit Michela und die Wanderungen mit Christian, der euch auf romantischen Pfaden leichtfüssig durch die wildromantische Natur des Malcantones führt. Des Weiteren ist eine Massage im Arrangement enthalten, so dass dir diese Woche die Möglichkeit bietet vollkommen in die Entspannung einzutauchen und den Geist zu beruhigen.



**Kursleitung: Michela Montalbetti, Yogalehrerin, E-RYT 500, Tessin**

Für Michela ist Yoga eine intelligente und subtile Art um das Gleichgewicht, die Ruhe und die Verbundenheit jeden Tag zu finden. In ihren Yoga-Stunden fließen verschiedene Asanas (Yogapositionen) dynamisch ineinander. Sie unterrichtet nach den Prinzipien des Hatha Yogas und arbeitet an der präzisen Ausrichtung sowie an der Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Konzentration. Am Morgen unterrichtet sie Hathayoga und am Nachmittag das entspannende Yin Yoga. Ihre eigenen Yoga-Erfahrungen helfen ihr dabei, sich in ihre Teilnehmer einzufühlen und jeden einzelnen auf seinem Weg zu unterstützen und zu begleiten.

Dieser Yogakurs ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.



**Kursleitung: Christian Wehrli, Chef der Casa Santo Stefano, Wanderführer**

An einem Tag während dieser Yogawoche bietet Christian, als erfahrener Wanderführer, eine geführte Wanderung durch die herbstlichen Wälder des Malcantone an.

Er liebt die Bewegung in der Natur der Bergwelt und ist glücklich diese Leidenschaft auszuleben.

**Die Casa Santo Stefano** bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, 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-Apéritiv  
17.00-18.30 Yoga  
18.30 Abendessen

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 10.00 Yoga  
(ausser am Di oder Mi: Geführte Wanderung mit Christian)  
ab 10.00 -11.00 Frühstück/Brunch  
11.00 – 16.30 Freizeit, Wandern, Massagen  
15.00 /16.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause  
17.00 – 18.30 Yoga (ausser Di oder Mi)  
18.30 Abendessen

## Abreisetag

7.30 - 9.00 Yoga  
9.30 Zimmerfreigabe  
ab 9.30 Abschiedsfrühstück und Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 615.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 675.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 795.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	ab Fr. 855.-

**Kurskosten** Fr. 545.-

## Leistungen

6 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Feines Bio-Frühstück mit frischen hausgemachten Produkten  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees am Nachmittag/Abend  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(3 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

11 Yogalektionen (inkl. 1 Abend-oder 1 Morgen Meditation)  
1 geführte Wanderung mit Christian (4-6 Std.) & Wanderpicknick  
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten  
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn  
MwSt & Kurtaxen

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano  
6986 Miglielia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

