

# Yoga & Wanderferien im Tessiner Herbst

11.- 16. Oktober 2020



Das **Malcantone** erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen. Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Massage und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und fantastischem Bio- Essen.

Diese Woche bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.

An einem freien Tag besteht die Möglichkeit für eigene Erkundungen sowie die Möglichkeit sich eine Entspannungsmassage zu gönnen.



**Kursleitung: Natalie Romancuk, Dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz / EYU**

In den Yoga-Stunden von Natalie Romancuk gelangst du durch die fließende und energetisierende Yoga Praxis, in eine tiefere Achtsamkeit und Wahrnehmung von dir selbst und deiner Umwelt. Sich eine Zeit der Entschleunigung und Entspannung gönnen, mit dem Ziel inspiriert, gestärkt und mit Leichtigkeit in deinen Alltag zurückzukehren.



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

Seit über 20 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone. Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Personen, die Lust zum Wandern haben.

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-*Ap r tiv*  
17.00 – 18.30 Yoga  
18.30 Abendessen

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

7.30 – 9.00 Yoga  
9.00 – 10.00 Frühstück/Brunch  
ab 10.30 Halb – oder Ganztageswanderung/1 freier Tag ab 10.30 Uhr  
16.00 /17.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause  
Zeit für Entspannen, Massagen, Lesen, Gespräche etc.  
18.30 Abendessen

## Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga  
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe  
ab 9.30 Abschiedsfrühstück und Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 530.-</b>
Einzelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 580.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 680.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>ab Fr. 730.-</b>

## Kurskosten

**Fr. 485.-**

## 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!)

3 x Wander-Lunchpakete (zum sich selber zubereiten)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.  
3 geführte Wanderungen mit Christian  
1 Entspannungsmassage à 25 Minuten  
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn  
MwST & Kurtaxen

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano  
6986 Miglioglio

**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)

