

# YOGA

## WEEKEND IM TESSIN

16.10.-18.10.2020



*«In den Tagen blättern  
und mit allem,  
was fällt, einig werden.»*

Monika Minder

Dieses Yogawochenende bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück in Deinen Körper, zurück in Dein Sein, zurück zum Wertvollsten, was Du hast – zu Dir!

### UNTERBRINGUNG

Die „Casa Santo Stefano“ in Migliegla besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.



## PROGRAMM

Freitag, 16.10.2020

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüssung in der Küche
17.15-18.30	Yogapaxis
19.00	Gemeinsames Abendessen
20.30-21.30	Abendprogramm (Philosophie, Fragen, Entspannung)



Samstag, 17.10.2020

08.00-10.00	Yogapaxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapaxis...)
16.00-18.00	Yogapaxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)
20.30	Abendprogramm (Philosophie, Fragen, Entspannung)

Sonntag, 18.10.2020

08.00-10.00	Yogapaxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch und Pause
11.30-ca.12.00	Abschlussrunde und Verabschiedung

Kurskosten Fr. 250.00

Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

## KURSLEITUNG

Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio tätig. Ich unterrichte mit Leidenschaft und der nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter [www.yogaraum-luzern.ch](http://www.yogaraum-luzern.ch)  
[www.yoga-individuell.ch](http://www.yoga-individuell.ch)



## ANMELDUNG

Cony Fährdrich  
[cony.faehndrich@vtxmail.ch](mailto:cony.faehndrich@vtxmail.ch) / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) / 091 609 19 35

