

Yoga – und Herbstwanderferien im Tessin

24.- 29. Oktober 2020



Wandern im Malcantone mit Christian, achtsam und genussvoll, inmitten einer traumhaften Berglandschaft zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See, durch üppige Kastanien- und Buchenwälder, über Brücken und durch Täler, an rauschenden Flüssen und Wasserfällen entlang.

Geniesse die energiegeliche, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation, Massage und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und fantastischem Bio- Essen. Diese Woche bietet dir eine Auszeit aus dem Alltag und ein Eintauchen in die Ruhe, um dich zu entspannen und zu genießen.



Mit Yoga in den Tag starten und unseren Körper aufwecken. Die Yogapraxis von Andrea Kisler, dipl. Yogalehrerin und Ayurvedatherapeutin, ist eine dynamische Form von Yoga (eine Form von Kundalini Yoga), basierend auf der Wiederholung von einfachen Übungen, die am Schluss auch gehalten werden. Es ist ihr ein Anliegen in die Achtsamkeit zu kommen, wobei ihr Wissen von Ayurveda mit einfließt, um die Teilnehmer in ihrer Individualität zu unterstützen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Auf den Wanderungen mit Christian, seit 25 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderleiter, der die Bewegung in der Natur liebt, und uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken durch das Malcantone führt, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam. 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-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen & Kennenlernen

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
ab 9.30 Frühstück
ab 11.00 Halb - oder Ganztageswanderung
16.00 /17.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
Zeit für Entspannen, Ausflüge, Massagen, Lesen, Gespräche etc.
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück
10.30 Abschied und Abreise

Hotel

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

Kurskosten

Fr. 485.-

Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Lecker Bio-Frühstück mit Brot, Zopf, feine Konfis, Müsli etc.
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in den Pausen
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 x Lunchpakete (zum sich selber zubereiten)
3 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 à 1.5 Std.
1 geführte Ganztages- und 2 geführte Halbtageswanderungen
1 Entspannungsmassage à 25 Min.
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab dem Check-in und weitere Ermässigungen)
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

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

Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia

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

