



# Leben im Sinne des Yoga und des Ayurveda

## Auf dem Weg zur goldenen Mitte

Gönne dir ein paar abwechslungsreiche Tage im wunderschönen Malcantone. Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga und Pranayama (Atemübungen). Gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien.

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

Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der wildromantischen Umgebung, einem Vortrag oder Zeit für dich. Am Nachmittag begrüßen wir dich zu einer weiteren Yogalektion.

Am ersten Abend wirst du von uns und an einem weiteren Abend werden wir von der Casa kulinarisch verwöhnt. Einmal besteht fakultativ die Möglichkeit zum auswärtigen Nachtessen. Eine wohltuende und entspannende Praxis runden den Tag ab.

Zusammen bieten wir dir 60 Jahre Yogaerfahrung! Dies gewürzt mit einer guten Portion Humor bringt dein Herz zum Lachen und deine Lebensenergie zum Fließen.

Wir freuen uns auf dich!

Carlotta und Mark



**ARUNA**  
A LIFE PRACTICE YOGA



yogaschule atlas

Mehr Informationen zu Carlotta und Mark findest Du auf der jeweiligen Webseite.  
Zur Unterkunft unter [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)



## **Seminarbeginn**

Donnerstag, 29. Oktober 2020 um 16.30 Uhr (Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

## **Seminarende**

Sonntag, 01. November 2020 bis circa 11 Uhr

## **Kursort**

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

## **Kurskosten**

CHF 360.- (Early Bird bis 31.03.2020 CHF 320.-)

inkl. Abendessen am Anreisetag

## **Unterkunft:**

**Bitte selbständig und rechtzeitig buchen, direkt bei :**

Casa Santo Stefano, [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch) Tel. 091 609 19 35

Je nach Kategorie EZ (beschränktes Kontingent) ab 95 CHF pro Nacht

inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.

Zuzüglich einem Abendessen à CHF 35. **Es ist keine Vorauszahlung erforderlich.**

**Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am ersten oder zweiten Kurstag!**

## **Anmeldung und Auskunft:**

Carlotta Stirnemann, 079 635 46 78, [carlotta@aruna-yoga.ch](mailto:carlotta@aruna-yoga.ch)

## **Rücktrittsbedingungen**

Bei Annullation bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann.

Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

