



Yoga-Wochenende im Tessin



An diesem verlängerten Yoga-Wochenende bist du herzlich eingeladen, anzukommen – in der wunderschönen Gegend des Malcantone, im rustikalen Casa Santo Stefano und vorallem bei dir selbst!

Erlebe fließendes und geschmeidiges Yoga. Morgens kraftvoll, aufweckend und dynamisch, vor dem Abendessen länger verweilend und ruhiger. Wir bewegen uns geschmeidig und achtsam, passend für den jeweiligen Moment und für deinen Körper. Diese Tage schenken dir neue Energie und bringen dich zurück in deine Mitte. Und das Wertvollste: Sie geben dir die Möglichkeit, dich mit deiner unerschöpflichen inneren Fülle (purna) zu verbinden.

Gönne dir deine Auszeit und genieße die schöne Gegend, das köstliche Essen und das inspirierende Yoga.



Yoga-Wochenende im Tessin

DONNERSTAG, 12. – SONNTAG, 15. AUGUST 2021

UNTERKUNFT & LAGE

Die Casa Santo Stefano liegt in Miglieglia im Herzen des Malcantone. Das typische Tessinerdorf ist eingebettet in wildromantische Kastanienwälder, Bäche und Wasserfälle. Die hellen Loggias, die offenen Kamine, die gemütliche Terrasse und die herrliche Weitsicht laden zum Verweilen ein. In der Tessinerküche geniessen wir liebevoll zubereitetes Frühstück und zwei vegetarische Abendessen, natürlich in Bio-Qualität. Einmal verköstigen wir uns in einem lokalen Ristorante. Zwischen den Lektionen hast du Zeit für wunderschöne Spaziergänge, ein Flussbad in der Magliasina oder Massagen. www.casa-santo-stefano.ch

PROGRAMM

Donnerstag, 12. August 2021

ab 14.00	individuelle Anreise, Check-in
17.00 – 18.30	Begrüssung und Yogapraxis
19.00	gemeinsames Abendessen in der Casa
20.00	Abendprogramm (Meditation, Entspannung)

Freitag und Samstag, 13./14. August 2021

08.00 – 10.00	Pranayama, Meditation, Yogapraxis
10.00	Brunch
16.30 – 18.30	Yogapraxis
19.00	vegetarisches Abendessen (Freitag auswärts / Samstag in der Casa)
20.00	Abendprogramm (nur am Samstag)

Sonntag, 15. August 2021

07.30 – 09.00	Pranayama, Meditation, Yogapraxis
09.00	Zimmerfreigabe
09.30	Brunch

Individuelle Abreise nach dem Frühstück.



KURSLEITUNG

Tanja Wenger
Dipl. Yogalehrerin und
Yogatherapeutin
www.yogaflowzug.ch



INFORMATION & ANMELDUNG

YogaFlowZug – Tanja Wenger
Victoria Areal, Mühlegasse 18h, 6340 Baar
anmeldung@yogaflowzug.ch, Tel. 079 756 55 16

KURSKOSTEN

Der Yoga-Unterricht kostet CHF 295.– (exkl. Unterkunft/Verpflegung).
Frühbuchepreis bis Ende April 2021: CHF 260.–
Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

Die Kursanmeldung erfolgt per E-Mail an die Kursleitung.
Die Anmeldung ist verbindlich nach Einzahlung der Kursgebühr.

ZIMMERPREISE (PRO NACHT/PERSON)

Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 95.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.–* / CHF 125.–
Kurtaxe pro Tag	CHF 4.–

Bitte buche dein Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano:
Telefon 091 609 19 35 oder info@casa-santo-stefano.ch

Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am ersten oder zweiten Seminartag (Maestro, Postcard, Barzahlung).

IM PREIS INBEGRIFFEN

- köstliches Frühstück mit frischem Brot und Zopf
- feine Tees und Saisonfrüchte tagsüber
- selbstgebackene Kuchen am Nachmittag
- Übernachtung in stilvollen Zimmern mit Dusche/WC oder Etagen-WC*
- Ticino-Ticket inklusive (Ermässigung für ÖV-Rückfahrt)

Nicht inbegriffen: An-/Abreise, 2 Abendessen in der Casa à CHF 35.– (reichhaltig und vegetarisch), 1 Abendessen auswärts, Massage.