

Yoga, Wandern & Auszeit à la carte

28. August - 2. September 2021



Im Malcantone die Sommerwärme auf der Haut spüren, den Einladungen zum Baden in Flüssen und Seen folgen und sich von Christian und Pascale auf genussvolle Wanderungen in die grünen und schattigen Wälder „entführen“ lassen, mit Waldyoga-Sessions und mehr....

Geniesse abwechslungsreiche energiereiche Tage mit der inspirierenden Kombination von Yoga, Wandern, Massage und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und feinem Bio-Essen im Hotel.

An zwei Tagen kannst du dir dein Freizeitprogramm frei zusammenstellen: Kultur, Wanderungen, Baden im See und Fluss, im Wasserfallbecken, Stand-Up Paddling auf dem Luganersee, eine E-Mountainbike-Tour, mit oder ohne Guide, noch mehr Massagen geniessen....

Diese Yogawoche ist für geübte und ungeübte TeilnehmerInnen geeignet.



Kursleitung: Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

In den Yoga-Lektionen mit Pascale übst du dich darin, die Energie der Berge und der Natur, die du bei den Wanderungen aufnimmst, mit Hilfe von Prāṇāyāma (Atemübungen) und den Geheimnissen der Symbolik einzelner Āsana (Körperhaltungen) zu bewahren. Deine Aufmerksamkeit richtet sich von aussen nach innen, so dass du am Ende der Woche mit viel Energie und einer inneren Sonne in deinen Alltag zurückkehren kannst.



Kursleitung: Christian Wehrli, Koch, Hotelier & Wanderführer

Seit über 25 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-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 11.00 Programm an 3 Tagen (2 geführte Wanderungen/Waldyoga...)
In der Freizeit: Entspannen, Schwimmen, Wandern, Massagen...
Nachmittags: Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
18.15 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück/Brunch, 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.-

Kurtaxe pro Person Fr. 4.-

Kurskosten Fr. 485.-

Leistungen

5 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
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

2 x Wanderpicknick (zum selber zubereiten)

6 Yogalektionen und mehr...plus Waldyoga, Meditation, Yoga nidra...
2 geführte Wanderungen mit Christian (3-5 Std.)
1 Entspannungsmassage à 25 Minuten
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

