

## Yoga, Wandern & Auszeit à la carte 8. – 12. August 2021

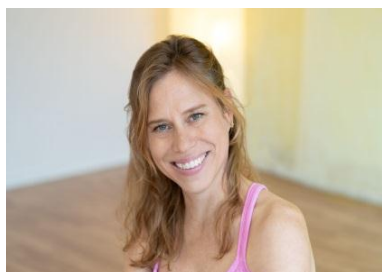


Aus dem Alltag hinaus ins Tessin, sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende Tage mit Yoga, einer geführten Wanderung mit einer Waldyogalektion und Entspannung im wunderschönen, wilden hochsommerlichen Malcantone.

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

Erlebe die Wirksamkeit des Yoga, feines vegetarisches Essen im Hotel und Ausflüge in kleine Grotti oder Ristoranti .

Diese Tage eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.



### **Kursleitung: Tanja Wenger, Yogalehrerin, E-RYT 500**

Für Tanja bedeutet Yoga Körper, Gedanken und Seele in Einklang zu bringen, die Freude an der Bewegung zu unterstützen und auch innezuhalten. Ihre Lektionen sind je nach Thematik fließend und dynamisch oder ruhig und erholsam. Die TeilnehmerInnen haben die Gelegenheit ihr eigenes Potential an Kreativität, Energie und Beweglichkeit zu entdecken.

Diese Yogawoche ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

### **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 : An einem Tag geführte Wanderung & Waldyogalektion mit Tanja  
An 2 Tagen à la carte: E- Mountainbiketour, individuelle Wanderungen,  
Ausflüge, Baden, Massagen, Malen, Töpfern....  
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 & Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 410.-</b>
Einzelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 450.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 530.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>ab Fr. 570.-</b>

Kurtaxe **Fr. 4.- pro Tag**

**Kurskosten** **Fr. 420.-**

## Leistungen

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees am Nachmittag/Abend  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
1 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)  
2 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!)  
5 Yoga-Unterrichtslektionen à 1.5 Std.  
1 leichte geführte Wanderung (ca. 2 Std.) mit einer Waldyogalektion  
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten  
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in) / Gratisparkplatz bei Lema-Gondelbahn

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano  
6986 Miglieglia

**Tel. +41 (0) 91 609 19 35**  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

