

Yoga-Weekend zum Abschalten & Auftanken

10. – 12. Sept. 2021



Tauche ein in die wunderbare Natur im Malcantone und genieße die energiegeliche und erholsame Kombination von Yoga, Meditation, Aktivitäten in der Natur, Entspannen Zeit für dich zu haben. Manchmal braucht es nur eine kurze Unterbrechung aus dem Alltag, um wieder in die Ruhe und zu sich selbst zu kommen; dabei helfen dir die fließenden und dynamischen, aber auch die ruhigen und entspannenden Yogalektionen. Abgerundet werden sie mit regenerativem Yoga (abends), Pranayama und Meditation – so kannst du abschalten, auftanken und wohltuende Erholung genießen.

Ich unterrichte dynamische und fließende, aber auch ruhige und regenerative Yogalektionen – mit viel Leichtigkeit und Achtsamkeit tauchen wir ein und lassen die Asanas auf unseren Körper und Geist wirken – um anzukommen in der konzentrierten Gelassenheit im JETZT.

Das Weekend ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

ALLES IM DETAIL (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 10. Sept. 2021	ab 14:00 Uhr 16:30 – 16:50 Uhr 17:00 – 18:30 Uhr 19:00 Uhr 20:30 – 21:00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-in Begrüßung durch Casa und Aperitif Welcome Yoga Abendessen im Restaurant Meditation/Entspannung
Samstag, 11. Sept. 2021	ab 07:30 Uhr 08:00 – 09:45 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 16:30 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr Ab 18:30 Uhr	Tee, Kaffee, Wasser, Früchte Meditation und Morgenyoga Brunch Freie Zeit für Wandern, Lesen, Massage, entspanntes „Nichtstun“ Regeneratives Yoga Abendessen im Restaurant
Sonntag, 12. Sept. 2021	ab 07:00 Uhr 07:30 – 09:00 Uhr 09:00 – 09:30 Uhr 09:30 – 10:30 Uhr	Kaffee, Tee, Wasser, Früchte Yoga und Abschluss Zimmerfreigabe Brunch und Verabschiedung

Kurskosten

CHF 210.00 (Kurs exkl. Unterkunft & Verpflegung)

Preise/Zimmer (pro Pers.)	Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF	100.--
	Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF	85.--
	Einzelzimmer	CHF	95.--
	Doppelzimmer mit Einzelbelegung	CHF	115.--/CHF 125.--
Abendessen	2 Nachtessen in verschiedenen Restaurants (Kosten nicht inbegriffen)		
Leistungen	Übernachtung in stilvollen Zimmern mit D/WC oder auf der Etage Leckeres Bio-Frühstück, u.a. mit hausgemachtem Brot & Zopf Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato.... Feine Tees und Saison Früchte tagsüber Selbstgemachter Kuchen in der Pause am Nachmittag Gratisparkplätze bei der Monte Lema-Gondelbahn		
Anmeldung für Kurs	Direkt bei der Kursleiterin per E-Mail (christa.heini@gmx.ch). Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung ist definitiv nach der Einzahlung der Kursgebühr von CHF 210.- auf das folgende Konto: CH02 0840 1000 0530 3153 9, lautend auf Christa Heini, Hubelmatte 16, 6208 Oberkirch, Migros Bank AG, 8010 Zürich, Konto: 80-533-6 (Vermerk; Yoga-Retreat Sept. 2021) Bei weiteren Fragen kannst du mich sehr gerne telefonisch kontaktieren: 041 468 02 30		
Anmeldung für Casa	Bitte buche gleichzeitig das Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano, Tel. 091 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch oder www.casa-santo-stefano.ch/Anfrage_de Du bekommst eine schriftliche Reservationsbestätigung. Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in CHF oder Euro.		
Rücktrittsbedingungen			
Kurskosten:	Bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, danach ist der volle Betrag fällig. Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers.		
Unterkunft:	Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Bei kurzfristigen Annullationen, verspäteter Anreise/vorgezogener Abreise, wird 100% des Betrages verrechnet. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen (z.B. Elvia, VCS, Krankenkasse, ETI-Schutzbrief, TCS, Europäische, etc). Online Formular für Reiserücktrittsversicherung		

Ich freue mich auf wunderbar erholsame, energiegelade und auf tankende Momente.

CHRISTA

dipl. Yogalehrerin YCH
dipl. Bewegungspäd. BgB
Slings-Instruktorin art of motion
Spiraldynamik® Basic & Yoga
Zert. Hypnosetherapeutin OMNI/SBVH
Inhaberin YogaPilates-Studio in Oberkirch

