

Die eigene Krone richten

16. bis 19. September 2021



Wenn du an deiner inneren Haltung etwas änderst, verändert sich auch deine äussere Haltung und umgekehrt. In diesen Tagen, fernab des Alltags, im Herzen des Malcantone, findest du die perfekten Voraussetzungen, deine Haltung resp. Krone neu zu richten. Yoga und Meditation werden dich dabei unterstützen.

Im liebevoll geführten Casa Santo Stefano erwartet dich ein gesetzter Tagesablauf. Du beginnst den Tag mit Meditation und Vinyasa Yoga und tauchst abends in ein entspannendes Yin-/Restoratives Yoga ein. Nach dem reichhaltigen Frühstück hast du Zeit zum Wandern, ein Buch zu lesen oder einfach Zeit dem 'Nichtstun' zu widmen.

Alles im Überblick

Dauer:	Donnerstag, 16.9.2021, 16.00 Uhr bis Sonntag, 19.9.2021, 12.00 Uhr	
Programm:	7.30 – 9.00 Uhr	Yoga, Meditation, Pranayama
	9.30 – 11.00 Uhr	Frühstück
	16.30 – 18.00 Uhr	Yoga, Meditation, Pranayama
	18.30 – 20.00 Uhr	Nachtessen
	20.30 – 21.00 Uhr	Meditation, Yoga Nidra
Kosten:	CHF 320.- + Zimmerkosten	
Leistungen:	6 Yogalektionen + abends Meditation, Yoga Nidra, 3 Übernachtungen im gebuchten Zimmer, Ausgiebiges Frühstück, Tagsüber Früchte, Snacks, Tee, Kaffee,	
Zusätzliche Kosten:	1 reichhaltiges vegetarisches Buffet (CHF 35.- pro Person) 2 Nachtessen auswärtig (organisiert)	
Leitung:	Gabriela Spring und Beat Hauser	



Preise Zimmer pro Person / pro Nacht

In liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Doppelzimmer - Suite mit Bad / WC	CHF 100.-
Doppelzimmer mit Dusche / WC	CHF 85.-
Einzelzimmer	CHF 95.-
Doppelzimmer mit Einzelbelegung	ab CHF 115.-

Zimmer bitte direkt beim Casa Santo Stefano buchen.

info@casa-santo-stefano.ch, Tel. 091 609 19 35

Anmeldung / Infos

Per E-Mail an beathouser@me.com oder gspring@quicknet.ch

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Die Anmeldung ist erst definitiv nach Einzahlung der Gebühr von CHF 320.-
Konto: CH92 0900 0000 9258 9947 7, Beat Hauser, Paulstrasse 6, 8400 Winterthur

Zimmer bitte direkt beim Casa Santo Stefano buchen.

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Tage im Tessin - Herzlichst

Gabriela Spring
YoGaBee
Matten

Beat Hauser
beathauseryoga.ch
Winterthur

