

Yoga & Wandern im Tessiner Herbst

26. September - 2. Oktober 2021



Eine Woche Yogaferien mit Wandern und Entspannung im wunderschönen, wilden und gleichzeitig milden herbstlichen Malcantone im Tessin. Hier erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Lago di Lugano, eine traumhafte Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, sowie Flüssen und Seen.

Geniesse diese energiegeladene Yogawoche mit Renata und die Wanderungen mit Christian, der euch auf romantischen Pfaden leichtfüßig durch die wildromantische Natur des Malcantones führt. Des Weiteren ist eine Massage im Arrangement enthalten, so dass dir diese Woche die Möglichkeit bietet vollkommen in die Entspannung einzutauchen und den Geist zu beruhigen.



Kursleitung: Renata Dal Pont, Dipl. Yogalehrerin

Mit Yoga in den Tag starten und unseren Körper aufwecken. Die Yogapraxis von Renata dal Pont beinhaltet die Elemente Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Renatas Unterrichtsstil hat sich aus der Vielfalt des Triyoga, aus dem Vinyasa und dem Hathayoga entwickelt. Ihr Yogastil ist fließend, mit dem Fokus jede einzelne Übung mit dem Atem zu verbinden. Dieser Yogakurs eignet sich für Teilnehmer mit leichten Vorerfahrungen als auch für Fortgeschrittene.



Kursleitung: Christian Wehrli, Wanderführer

An einem Tag während dieser Yogawoche bietet Christian, als Chef der Casa Santo Stefano und erfahrener Wanderführer, eine geführte Wanderung durch die herbstlichen Wälder des Malcantone an. Er liebt die Bewegung in der Natur der Bergwelt und ist glücklich diese Leidenschaft auszuleben.

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 – 8.30 Yoga
18.30 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 10.00 Yoga
(ausser am Di oder Mi: Geführte Wanderung mit Christian)
10.00 – 11.00 Frühstück/Brunch
11.00 – 16.30 Freizeit, Wandern, Massagen
15.00 /16.30 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
16.30 – 18.00 Yoga (ausser Di oder Mi)
18.15 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe
9.30 Frühstück/Brunch
10.30 Abschied und Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 615.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 675.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 795.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	ab Fr. 855.-

Kurtaxe pro Tag Fr. 4.-

Kurskosten

Fr. 545.-

Leistungen

6 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
(3 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

12 Yogalektionen (inkl. 1 Abend- oder 1 Morgen Meditation)
1 geführte Wanderung mit Christian (4-6 Std.) & Wanderpicknick
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Miglioglia

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

