

Yoga & Wanderferien im Tessin

2. – 7. Oktober 2021



Das Malcantone

erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen.

Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Massage und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und dem feinen Bio- Essen im Hotel.

Diese Woche bietet den perfekten Rahmen den Alltag hinter sich zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.

An einem freien Tag besteht die Möglichkeit für eigene Erkundungen sowie die Möglichkeit sich eine Entspannungsmassage zu gönnen.

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 inzuhalten. 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.

Kursleitung: Christian Wehrli, Hotelier, Koch & Wanderführer



Auf den Wanderungen mit Christian Wehrli, seit über 20 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt er 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 Wanderung individuell zu gestalten und zu verkürzen.

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-Apéritif
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 Geführte Wanderungen an 3 Tagen
An einem Tag: Freizeit, Entspannen, Wandern, Baden, Massagen
Nachmittags: Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
18.15 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe
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 Tag Fr. 4.-

Kurskosten Fr. 485.-

Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees am Nachmittag
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 x Wanderpicknick (zum selber zubereiten)
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(2 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf oder der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.
2 geführte Halbtages- und 1 Ganztageswanderung (je nach Wetter, 4-6 Std.)
1 Entspannungsmassage à 25 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit!)

Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)
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

