



Erlebe die Vielfalt Yoga- und Pilatesferien im Tessin

Gönne Dir mit diesen Tagen eine Atempause ganz für Dich!

- ★ Du erlebst die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga, Pilates und Meditation.
- ★ Du kommst in den Genuss von zwei erfahrenen Dozenten.
- ★ Du genießt erholsame Momente für dich.
- ★ Du kannst auftanken in einer kraftvollen Atmosphäre.

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher und bereichernder Momente. Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga/Pilates und Pranayama (Atemübungen). Gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten Tessinerhäusern, welche von den Besitzern persönlich und liebevoll betreut werden.

Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der wildromantischen Umgebung, einem Vortrag oder Zeit für dich.

Am Nachmittag begrüßen wir dich zu einer weiteren Pilateslektion oder geniessen ein wohltuendes YinYoga.

Auch für dein leibliches Wohl ist gesorgt. Wir verwöhnen dich mit einem kleinen Nachtessen am Anreisetag und einem weiteren gemeinsamen Abendessen in der Casa. Eine wohltuende und entspannende Praxis runden den Tag ab.

Wir freuen uns auf dich!

Nadine und Mark



Bloom
Pilates

 yogaschule atlas



Seminarbeginn

Donnerstag, 07. Oktober 2021 um 16.30 Uhr (Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende

Sonntag, 10. Oktober 2021 bis circa 11 Uhr

Kursort

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten

CHF 360.- (inkl. Abendessen am Anreisetag)

Unterkunft:

Bitte selbständig und rechtzeitig direkt bei Casa Santo Stefano buchen, Tel. 091 609 19 35, je nach Kategorie EZ (beschränktes Kontingent) ab CHF 95 pro Nacht, inklusive reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in der Pause. Zuzüglich einem Abendessen à CHF 35. **Es ist keine Vorauszahlung erforderlich. Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am ersten oder zweiten Kurstag!**

Anmeldung und Auskunft:

Nadine Juon, nadine.juon@bloompilates.ch, 078 808 48 30

Rücktrittsbedingungen

Bei Annullation bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.