

Yoga, Wandern & Auszeit à la carte

24. - 28. Oktober 2021



Aus dem Alltag hinaus ins Tessin, sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende Tage mit Yoga, zwei geführten Wanderungen mit Christian und Mark, mit einer Waldyogalektion und Entspannung im wunderschönen, wilden und gleichzeitig milden herbstlichen Malcantone.

An einem Tag kannst du dir dein Freizeitprogramm frei zusammenstellen: Kultur, Wanderungen, eine E-Mountainbike-Tour mit oder ohne Guide, Malen, Wandern, Töpfern, Wellness im nahen Kurhaus, noch mehr Massagen geniessen....

Erlebe die Wirksamkeit des Yoga, feines vegetarisches Essen im Hotel und Ausflüge in kleine Grotti oder Ristoranti .

Diese Yoga & Wandertage eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.



Kursleitung: Mark Bank, Dipl. Yogalehrer

Mit Yoga und alternativen Heilmethoden kam Mark Oliver Bank vor 15 Jahren auf seinen Reisen in Kontakt. Tief berührt durch die Weisheit dieser Lehren hat er mehrjährige Yogalehrerausbildungen sowohl in Deutschland als auch in der Schweiz abgeschlossen.

Mark unterrichtet Yoga mit einer guten Portion Humor was dein Herz zum Lachen und deine Lebensenergie zum Fließen bringt.



Kursleitung: Christian Wehrli, Koch, Hotelier & Wanderführer

An einem Tag während dieser Yogawoche bietet Christian, als Chef der Casa Santo Stefano und erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone.

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-Apéritif
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen im Hotel
20.00 Abendmeditation (Sonntag & Dienstag)

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
11.00 – 14.00/15.00 Wanderungen & Waldyoga (Montag & Dienstag)
Ab 15.00 Relaxen, Massagen, Lesen mit Kaffee & Tee & Früchte & Kuchen
18.30 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 (4 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 410.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 450.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 530.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	Fr. 570.-

Kurtaxe pro Tag Fr. 4.-

Kurskosten

Fr. 420.-

Leistungen

4 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
2 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

7 Yogalektionen (inkl. 2 Abendmeditationen)

1 geführte Wanderung mit Christian (4-5 Std.) & Wanderpicknick
1 geführte Wanderung und Waldyoga mit Mark
1 Entspannungsmassage à 25 Minuten
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)
Gratisparkplatz hinter 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

