



YOGA & DETOX
FASTENWOCHE IM TESSIN

06.03.22 - 12.03.22



PROGRAMM

In dieser Woche entschlacken und entgiften wir unseren Körper mit Obst- und Gemüsesäften aus Bioqualität. Der freiwillige Nahrungsentzug wirkt verjüngend und regenerierend. Fasten fördert auch die Konzentration und wirkt klärend. Gerade in der Fastenzeit kann Meditation zu tiefer Sammlung und Erkenntnissen führen. Bewusstes Fasten ist die älteste Form wieder in Schwung zu kommen auf jeder Ebene.

Gemeinsam tauchen wir ein in die somatische Körperarbeit und entdecken die Elemente Wasser, Feuer, Luft, Erde und Äther in der Natur und im eigenen Körper. Mit Yoga, Pranayama, Meditation, wunderschöner Musik, Massagen, Spaziergängen und Wanderungen kommen wir zur Ruhe.

08.00 Pranayama (Atemübungen/
Meditation)
08.30 Hatha Yoga (1h)
09.30 Frühstück / Saft
11.30 Meditation
12.00 Mittagessen / Saft
17.00 YIN Yoga (1h)
18.00 Abendessen / Saft

Die Zeit zwischen den Lektionen steht zur freien Verfügung. Wunderschöne Spaziergänge, Wanderungen, Wellness in Cademario und Massagen im Hotel bieten sich an.

ÜBER DEN ORT

Die Casa Santo Stefano liegt in einem typischen Tessinerdorf im Herzen des Malcantone und an einem einmaligen Sonnenhang, inmitten eines wildromantischen Wandergebietes mit Kastanienwäldern und Wasserfällen.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Eine spezielle Atmosphäre erwartet uns in der Casa Santo Stefano, welche aus zwei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit der Traubenpergola laden zum Verweilen ein.

KOSTEN

Kurskosten:
CHF 650.- pro Person alle
Yogaeinheiten inklusive
Vorbereitungstag, Müesli, 2x Suppe,
gedämpftes Gemüse, Biottasäfte,
Kräutertee, Leinsamen für die ganze
Woche und Aufbau-tag, leichtes
Frühstück.
Zahlbar über Webseite
www.shantishanti.ch im Voraus

Übernachtung:
Zimmer pro Person pro Nacht
DZ – Suite mit Bad/ WC CHF 95.00
DZ – mit Dusche/WC CHF 80.00
EZ – mit Dusche/WC oder
Etagendusche/WC CHF 90.00
DZ – Einzelbelegung CHF
110.00/120.00/130.00
Kurtaxe pro Tag: CHF 4.00

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.

Inbegriffen sind:

- Yogaunterricht 18h (Pranayama, Meditation, Yoga, Yin Yoga)
- Vorbereitungstag (Frühstück, Suppe, gedämpftes Gemüse)
- Fastenverpflegung Biottasäfte, Kräutertee 4 Safttage

- Aufbauverpflegung leichtes Frühstück
- 2 geführte leichte Wanderungen
- Übernachtung in gepflegten und stilvollen Zimmern
- Bettwäsche und Handtücher
- Internetzugang
- Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Talstation (100 Meter)

Nicht inbegriffen sind:

- An- und Abreise
- Massagen

LEVEL

Anfänger & Fortgeschritten .

TEACHER



MELANIE STALDER

DIPL. YOGALEHRERIN. MACHT YOGA SEIT 2007.