

Yoga & Intervallfasten im Tessin

20. bis 26. März 2022

In dieser Woche werde ich dich in das Kurzzeitfasten einführen. Begleitet durch tägliches Yoga wird die Kraft und Reinigung des Körpers und des Geistes unterstützt. Danach wirst du dich wie frisch geboren fühlen.

Der Mensch ist zum zeitweisen Fasten geboren. Das zeigt sich an den enormen gesundheitlichen Vorteilen, die das sogenannte «Kurzzeitfasten» mit sich bringt. Herz und Darm werden entlastet, Entzündungen eingedämmt, Depressionen gemildert und körpereigene Zellen verjüngt. Das Kurzzeitfasten ist eine unvergleichlich einfache, leichte und angenehme Methode gesund zu bleiben.



YOGATELIER

Seminarbeginn und Ende

So 20.3.2022 16.30 Uhr (indiv. Anreise / Check-in ab 14 Uhr) bis Sa 26.3.2022 ca. 12 Uhr

Kurskosten

CHF 620.–, Yogakurs (ca. 4 Stunden pro Tag), Verpflegung
(das Abendessen am letzter Tag im Restaurant ist nicht inklusive)

Zusätzliche buchbare Leistungen (nicht im Preis inbegriffen)

Entspannungsmassage / Fussreflexzonenmassage / Lymphdrainage / Lomi Lomi Massage
50/75/100 Min. > Fr. 95.–/135.–/175.–

Kursort und Unterkunft

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia (TI) – Die «Casa Santo Stefano» besteht aus zwei renovierten Tessinerhäuser aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Bitte Zimmer selbständig und rechtzeitig direkt bei Casa Santo Stefano buchen,
T 091 609 19 35. Preise je nach Kategorie: DZ ab CHF 85.– bis 130.– pro Nacht,
inkl. gesundem Brunch, Obst, Tee und Kaffee in den Pausen, Kitchari am Abend.

Kursleitung

Ana Exposito, Yogalehrerin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio tätig. Mit Hingabe, grosser Freude und Temperament gestaltet sie ihren Unterricht. Yoga ist ihre Passion!

Teilweise Abendprogramm, Singen mit Irmgard Born Lieder aus aller Welt. (fakultativ)
www.irmgardborn.ch

Anmeldung und Auskunft

Ana Exposito, ana@yogatelier.ch, T 078 820 21 91, www.yogatelier.ch

