



26. bis 31. März 2022

Frühlingserwachen im Tessin

mit Yoga, Wandern & viel Freizeit
in der Casa Santo Stefano in Miglieglia im Malcantone



Der Frühling ist die Zeit des Erwachens, der Erneuerung, des Wandels.

Wie wär's mit einem Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele?

Yoga, Wandern und viel freie Zeit sind die besten Hilfsmittel, um neue Energie zu tanken und geschmeidig den Übergang in den Frühling zu zelebrieren und mit neuer Kraft durchzustarten.

Die Casa Santo Stefano, ein liebevoll renoviertes Gebäude aus dem 18. Jahrhundert, beherbergt uns mit geschmackvoll eingerichteten Zimmern, hellen Loggias, einer herrlichen Terrasse mit Traubenpergola und einem hellen Kursraum mit Kastanien-Holzfussboden.

Miglieglia ist ein typisches Tessinerdorf auf 700 m. Es liegt im Herzen des Malcantone, eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft, direkt am Fusse des Monte Lema und ist nur 16 km von Lugano entfernt.





Yoga

Wir lauschen in Stille dem Vogelkonzert am Morgen, kurbeln mit fließenden Bewegungsabläufen die Energie an und lassen uns mit Hilfe von Meditation und Atemübungen ins Hier und Jetzt führen.

Wanderungen

Es erwartet dich Natur pur, wildromantisch und ursprünglich. Auf zwei abwechslungsreichen Wanderungen begleite ich dich, inkl. Wald-Yoga. Lass' dich überraschen.

Lass' die Seele baumeln

Üppige Kastanienwälder mit Wildbächen und Wasserfällen inspirieren zu vielfältigen Erkundungsmöglichkeiten. Lauschige Plätze im und um das Hotel laden zum Verweilen ein. Auch eine wohltuende Massage und noch viel mehr ist in dieser Woche möglich.



Lass' den Alltag hinter dir und tue deiner Gesundheit etwas Gutes mit Yoga, Wandern und viel Zeit für dich im farbigen Tessiner Frühling.

Samstag, 26.03.22 bis Donnerstag, 31.03.2022

Programm (Änderungen vorbehalten)

Ankunftstag Samstag:

Individuelle Anreise
ab 14 Uhr Check-in
16.30 – 17.00 Uhr Apéritiv zur
Begrüssung
17.00 – 18.30 Uhr Yoga
18.30 Uhr Abendessen



Sonntag bis Mittwoch:

08.00 – 09.45 Uhr Meditation & Yoga
09.45 – 11.00 Uhr Frühstück
11.00 – 17.00 Uhr Freizeit
2 Wanderungen mit Outdoor-Yoga
(kein Prāṇāyāma am Abend)
17.00 – 18.00 Uhr Prāṇāyāma
ab 18.30 Uhr Nachtessen

Abreisetag Donnerstag:

07.30 – 09.00 Uhr Meditation & Yoga
09.00 – 09.30 Uhr Zimmerfreigabe
ab 09.30 Uhr Frühstück
Individuelle Abreise

Anfänger sind herzlich willkommen!

Zimmer Reservation

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia, TI
www.casa-santo-stefano.ch, Tel. +41 91 609 19 35
DZ ab CHF 570 **EZ ab CHF 620**

Inbegriffen: 5 Übernachtungen mit leckerem Frühstück, feine Kaffee- und Teespezialitäten, Saison-Früchte, Nachmittags-Kuchen, 3 vegetarische Nachtessen im Hotel, 2 Wanderpicknick, Kurtaxe, WiFi, Gratis-Parkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn, Ticino Ticket.

2 weitere Nachtessen im Restaurant sind nicht im Preis inbegriffen.

Seminarkosten

CHF 510 für 10 Yoga-Einheiten und 2 Wanderungen
Yogamatten, Meditationskissen, Blöcke & Decken sind vorhanden.

Seminarkosten nach Anmeldung zahlbar an:

Basellandschaftliche Kantonalbank, 4410 Liestal
Pascale Hoffmann, Parkstrasse 16, 4106 Therwil
CH84 0076 9193 3727 4200 2, BIC769, Konto 40-44-0

Yogalehrerin

Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch / +41 79 704 97 73
glueckswege.ch



EM fit

Qualität in der Gesundheitsförderung

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für:

Frühlingserwachen im Tessin vom 26.3. – 31.3.2022

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PIZ/Ort:

Geburtsdatum:

Yoga Erfahrung (Monate/Jahre):

Tel. Nr.:

Email:

Allfällige gesundheitliche Beschwerden (z.B. Bluthochdruck, Rücken-, Knie-, Atemprobleme, etc.):

.....
.....

Bemerkungen allgemein:

.....
.....

Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

.....
.....

Bestätigung Erfolgt nach Eingang der Anmeldung und gilt als definitiv,
Yoga-Seminar: sobald die Seminarkosten überwiesen sind:

Hotelkosten: Die Hotelkosten sind vor Ort beim Check-in zahlbar:
Maestro, Postcard oder in bar CHF/EUR.

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer

Annulationsgebühr Bei einer Annullation bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird
Seminar: eine Gebühr von 50 % des Kurspreises erhoben, bei
weniger als 4 Wochen wird der gesamte Kursbetrag fällig.

Ort/Datum:

Unterschrift: