



Yoga- & Wander- Weekend

Zauberhaftes Frühlingserwachen im Tessin

mit Martina Keller und Mark Oliver Bank

Donnerstag 31. März bis
Sonntag 3. April 2022

Casa Santo Stefano
Miglieglia | Tessin



Yoga und Wandern

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher und erholsamer Momente mit Yoga, Meditation (sowohl drinnen als auch draussen) und Wandern.

Den Frühling im Tessin auf entspannenden lockeren Wanderungen durch die schon blühende Natur geniessen.

Wir beginnen den Tag mit Meditation und Yoga, gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien.

Geniesse Zeit für Dich mit Lesen, einfach Sein und oder einer wohltuenden Massage.

Am Nachmittag treffen wir uns für eine leichte Wanderung im schönen Malcantone, bei der wir Yoga in der Natur erleben.

Für dein leibliches Wohl ist gesorgt. Wir verwöhnen dich mit einem kleinen Nachtessen am Anreisetag und ein weiteres Abendessen geniessen wir gemeinsam in der Casa.

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

Wir freuen uns auf dich!

Martina und Mark



Das Seminar beinhaltet

- 4 Yogalektionen
- 2 Waldyogalektionen
- 2 Meditationen
- 2 geführte Wanderungen

Auszug aus dem Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)

08.00 - 09.30	Yoga und Meditation
09.30 - 11.00	Brunch
11.00 - 14.00	Zeit zur freien Verfügung
14.00 - 17.30	Wandern und Yoga
18.30 - 20:00	Abendessen, Samstagabend zur freien Verfügung
20.00 - 21.00	Abendprogramm (Freitag)

Seminarbeginn Donnerstag, 31. März 2022 um 16.30 Uhr
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende Sonntag, 3. April 2022 bis circa 11 Uhr

Kursort Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten CHF 360.- (inkl. Abendessen am Anreisetag)

Unterkunft Bitte selbständig und direkt bei Casa Santo Stefano buchen, Tel. 091 609 19 35, je nach Kategorie EZ ab 95 CHF pro Nacht. Inklusive reichhaltigem Brunch und Obst, Kuchen, Tee, Kaffee à discrétion. Zuzüglich einem Abendessen à CHF 35.-
Es ist keine Vorauszahlung erforderlich. Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am Anreisetag direkt beim Check-in!

Anmeldung und Auskunft Martina Keller info@martinakeller.ch, 079 657 22 22



Kursleitung



Martina Keller

ist dipl. Kindergärtnerin und arbeitete 18 Jahren als Leiterin einer Kindertagesstätte. Sie praktiziert seit 20 Jahren Yoga und ist seit 2021 zertifizierte Yoga-Lehrerin. In ihrer Praxis im Zürcher Oberland bietet sie Thai Yoga Massagen und Yoga für Mädchen und Erwachsene an.

www.martinakeller.ch



Martina Keller

Mark Oliver Bank

beschäftigt sich seit 25 Jahren mit Yoga und Ayurveda. Er leitet Workshops und Seminare im In- und Ausland und bietet in seiner Praxis in Luzern Thai Yoga Massage, ayurvedische Ernährungsberatungen und Privatlektionen an. Er ist Autor des Buches „Die Alchemie des Kochens“.

www.yoga-individuell.ch
www.yogaschule-atlas.ch



yogaschule atlas

