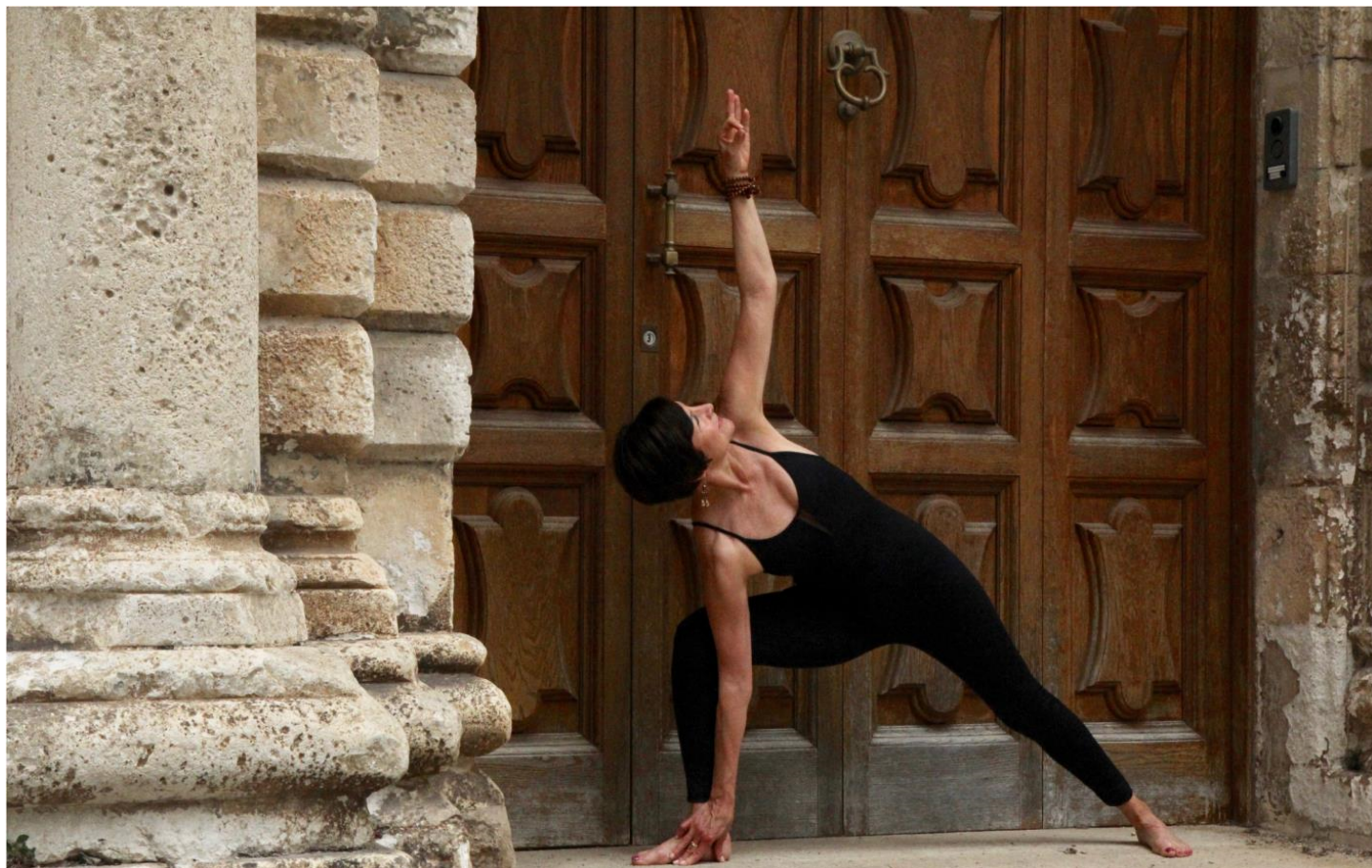


[www.triyoga.ch](http://www.triyoga.ch)

## FlowYoga by Renata Dal Pont

Yoga gibt dir ein wirkungsvolles Werkzeug an die Hand, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu fördern und ist in seiner Essenz ein System zur Transformation



### Oster Yogaflow Tessin

Do 14. – Mo 18. April 2022

Geniesse 4 herrliche Frühlingstage im Einklang von Körper, Geist und Seele. Yoga schenkt deinem Körper und Geist sowohl Ruhepausen vom stressigen Alltag, als auch die nötige Aktivität, um Schwung in dein Leben zu bringen. Die Praxis verschafft dir eine optimistische Grundeinstellung und gute Laune.

Bewege dich in Verbindung von Asana, Pranayama, Mudra und tauche ein in deine Essenz. Anspannung und Stress setzen sich im Körper fest und führen zu verspannten Körperteilen. Wir werden Sequenzen zu verschiedenen Themen rund um die Beweglichkeit und Flexibilität erforschen. Die Intuition leitet dich und du tauchst ein in neue Dimensionen des Körpers. Durch die bewusste, achtsame Atmung erfährst du die pulsierende Qualität der Lebensenergie (Prana). Diese Bewusstheit lässt deine Bewegungen weich und anmutig werden. Körper und Geist werden verjüngt.



## Casa Santo Stefano, Miglieglia

[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

Die Casa bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert geschmackvolle Zimmer, helle Loggias, gemütliche Tessiner Küchen sowie eine Terrasse mit Pergola mit fantastischer Aussicht.

Das Malcantone dehnt sich zw. dem Lago Maggiore und Luganer See aus. Markant sind üppige Kastanien- und Buchenwälder, die zum Wandern einladen und pittoreske Dörfer mit verwinkelten Gässchen, die einen Blick in eine andere Zeit gewähren. Lauschige Plätzchen laden am nahen Wasserfall zum Erholen oder sogar Eintauchen ein. Geniesse die energiegelade, heilsame und inspirierende Kombination von Yoga, Natur und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und köstlichem Bio-Essen.

### Programmübersicht

#### **Do 14. April**

Anreise: ab 14:00

Yoga Session: 17:15 – 18:30

Nachtessen im Casa

#### **Fr 15. April – So 17. April**

Yoga Session: 08:00 – 10:00

Frühstück: 10:00 – 11:00

Freizeit, Wandern, Massagen bis 17:00

Yoga Session: 17:00 – 18:45

Nachtessen: Fr und So extern, Sa im Casa

#### **Mo 18. April**

Yoga Session: 07:45– 09:00

Zimmerfreigabe: 09:00 – 09:30

Frühstück: 09:30 – 10:30

Kursende und Abreise: ab 10:30

## Kosten

### Kursgebühr Yoga

CHF 300 – 8 Yogalektionen (Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

### Zimmer & Preise pro Person/Nacht

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 100

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 85

Einzelzimmer mit Dusche CHF 95

Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 115\* / CHF 125 / CHF 135

Plus Kurtaxe pro Person/Nacht CHF 4

### Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC od. auf Etage\*

Leckeres Frühstück mit Brot und Zopf - hausgemacht, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und Tees

Saison-Früchte ganzer Tag, selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag

Gratisparkplatz bei Monte Lema-Gondelbahn (100m)

Gutschein für die Monte Lema-Gondelbahn (Wert CHF 5)

Ticino Ticket (gratis ÖV)

Yogamatten und Blöcke vorhanden

### Nachtessen

Vegetarisches Abendessen (1. + 3. Abend) im Casa, Preis pro Person CHF 35

Essen extern in Pizzeria direkt unterhalb vom Casa (2. und 4. Abend)

### Massagen

25 Min. CHF 55 oder 55 Min. CHF 95 vor Ort buchbar

## Registrierung

### Yogakurs

renata.triyoga@me.com

### Zimmerbuchung

Direkt im Casa Santo Stefano, T +41 (0) 91 609 19 35 od. info@casa-santo-stefano.ch

Hotelkosten vor Ort bezahlbar bei Ankunft in bar oder per Maestro, Postcard in CHF oder EUR

## Kursleitung Renata Dal Pont

Meine Yogapraxis bezieht Inspiration aus der Vielfalt von TriYoga, Vinyasa und dem traditionellen Hatha Yoga.

Ich verfüge über 20 Jahre Unterrichtserfahrung und vermittele einen fließenden Yogastil mit Fokus auf die Synchronisation von Atem und Bewegung. Die atemsynchronen Bewegungen, das Fließen von einer Asana in die nächste hat einen tiefgreifenden Effekt. Es entsteht Meditation in Bewegung.

Die Einheit und Harmonie des Körpers setzt Energie (Prana) frei. Korrekte Ausrichtung und der persönliche Fortschritt stehen im Vordergrund.

## Renata Dal Pont, dipl. Yogalehrerin

2004 - 2010 TriYoga Teacher Trainings Basics - Level 3 (800h) Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance  
2012 Intern. Power Vinyasa Yogalehrerausbildung (200h) Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance  
2012 Chakra Vinyasa Teacher Training Shiva Rea (70h) Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance  
2016 Hatha Yoga Teacher Training Dev Kali (200h) Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance

Laufende Weiterbildung

Mitglied des Schweiz. Yogaverbandes, Krankenkassen anerkannt

[www.triyoga.ch](http://www.triyoga.ch)

[renata.triyoga@me.com](mailto:renata.triyoga@me.com)



