

Yoga & Wanderferien im Tessiner Frühling 24. – 29. April 2022



Das Malcantone erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen.

Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und dem feinem Bio- Essen im Hotel. Diese Woche bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.



Kursleitung: Tanja Wenger, Yogalehrerin, E-RYT 500

Für Tanja bedeutet Yoga Körper, Gedanken und Seele in Einklang zu bringen, die Freude an der Bewegung zu unterstützen und auch innezuhalten. Ihre Lektionen sind je nach Thematik fließend und dynamisch oder ruhig und erholsam. Die TeilnehmerInnen haben die Gelegenheit ihr eigenes Potential an Kreativität, Energie und Beweglichkeit zu entdecken.

Auf den Wanderungen mit **Christian Wehrli**, seit über 25 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt er uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone. Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.



Die Casa Santo Stefano...

bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 11.00 An 3 Tagen geführte Wanderungen
An 1 Tag Freizeit, Wandern, Entspannen, Ausflüge, Massagen...
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe
9.30 Frühstück/Brunch
10.30 Abschied und Abreise

Hotelkosten

Doppelzimmer mit Dusche/WC **Fr. 530.-**

(5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)

Einzelzimmer mit Dusche/WC **Fr. 580.-**

(5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)

Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC **Fr. 680.-**

(5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)

Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC **Fr. 730.-**

(5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)

Kurtaxe pro Tag **Fr. 4.-**

Kurskosten (inkl. 1 Massage) Fr. 495.-

Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.
3 Yoga „Specials“ à la Tanja (Meditation, Yoganidra, Waldyoga....)
3 geführte Wanderungen mit Christian (4-6 Std.)
1 Entspannungsmassage à 25 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit!)

Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in) /
Gratisparkplatz hinter der Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Migliaglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch

