



# Yoga und der Weg des Herzens

Leben im Sinne des Yoga und des Ayurveda

mit **Astrid Michelle Leu** und **Mark Oliver Bank**

**Freitag 29. April bis Montag 02. Mai 2022**

**Casa Santo Stefano**  
Miglieglia | Tessin



---

## Yoga und der Weg des Herzens

*Gönne Dir mit diesen Tagen eine Atempause ganz für Dich!*

- *Du erlebst die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga und Meditation.*
- *Du genießt erholsame Momente für dich.*
- *Du kannst auftanken in einer kraftvollen Atmosphäre.*

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher Momente. Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga und Pranayama (Atemübungen). Gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien.

Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der wildromantischen Umgebung, einem Vortrag oder Zeit für dich. Am Nachmittag begrüßen wir dich zu einer weiteren Yogalektion.

An einem Abend werden wir in der Casa kulinarisch verwöhnt und einmal besteht fakultativ die Möglichkeit zum auswärtigen Nachtessen. Eine wohltuende und entspannende Praxis runden den Tag ab.

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!

Astrid und Mark



---

*Auszug aus dem Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)*

8:00-10:00	Yoga
10:00-11:00	Brunch
12:00- 17:00	Wanderung inkl. Yoga oder Vortrag bei schönem Wetter
16:30-18:30	Yoga (bei Regen)
ca. 19:00	Abendessen

---

**Seminarbeginn** Freitag, 29. April 2022 um 16.00 Uhr  
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

**Seminarende** Montag, 2. Mai 2022 bis circa 11 Uhr

**Kursort** Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

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

**Unterkunft** **Bitte selbständig und rechtzeitig buchen:** direkt bei Casa Santo Stefano, [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)  
Tel. 091 609 19 35  
Je nach Kategorie EZ (beschränktes Kontingent) ab 95 CHF pro Nacht. Inklusiv reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in der Pause. Zuzüglich einem Abendessen à CHF 35.  
**Es ist keine Vorauszahlung erforderlich. Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am Anreisetag direkt beim Check-in!**

**Bedingungen** Bei Annullaion bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in.  
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

---

**Anmeldung und Auskunft** Astrid Leu, [info@mahadeviyoga.ch](mailto:info@mahadeviyoga.ch), 079 703 98 17

---



# Kursleitung

## **Astrid Michelle Leu**

Yogalehrerausbildung im Sivananda Yoga mit dem Diplom „Yoga Shiromani“ ausgezeichnet. Yogalehrerweiterbildung für Kinderyoga, Yoga in Gesundheitsförderung und Therapie, Korrekturen und Hilfestellungen, Meditation und Pranayama, Schwangerschafts-Yoga und Yoga in der Rückbildungszeit. Ich setze mich in meinem Leben mit der ganzheitlichen Bewusstwerdung und Gesundheit des Menschen auseinander. Yoga ist meine grosse Leidenschaft, sehr gerne lasse ich auch dich davon teilhaben und deren Faszination erfahren.



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

## **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](http://www.yoga-individuell.ch)

[www.yogaschule-atlas.ch](http://www.yogaschule-atlas.ch)

