

# Hatha Yoga & Genuss

Freitag, 20. Mai - Mittwoch, 25. Mai 2022



## Was erwartet dich

In dieser hektischen Zeit, in der wir heute leben, kommt der Genuss oft zu kurz. Der Genuss kann auf verschiedenen Ebenen zu Hause sein, aber am Ende bedeutet der Genuss, sich selbst etwas Gutes zu tun. Das ist es, was du in diesen 5 Frühlingstagen im Tessin erfahren darfst.

Der Genuss beginnt am Morgen mit einer erfrischenden und belebenden Hatha Yoga Lektion, danach geniessen wir das feine Frühstück/Brunch. Bis zum Abend steht dir der Tag zur freien Verfügung, um auch hier den Tag zu geniessen.

Die Region „Malcantone“ ist ein wunderschönes Wandergebiet, die Seilbahn des Monte Lema befindet sich fast vor der Haustüre. Du hast verschiedene Möglichkeiten deinen Tag so zu gestalten, wie du dir das wünschst.

Vor dem Essen nehmen wir uns noch einmal Zeit für eine entspannende Hatha Yoga Lektion. Den Abend klingen wir nach dem Essen mit einer Meditation aus....

## Programm

Freitag	ab 14.00 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr anschliessend	Individuelle Anreise und Check-In Begrüssung und Abend Hatha Yoga Abendessen in der Casa
Samstag - Dienstag	08.00 - 09.30 Uhr ab 09.30 Uhr 10.30 - 16.00 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr anschliessend 19.30/20.00 Uhr	Morgen Hatha Yoga Frühstück / Brunch freie Zeit zum Wandern, Lesen, Geniessen Abend Hatha Yoga Abendessen (3 x in der Casa, 2 x auswärts) 3 Abenden Meditation
Mittwoch	07.30 - 09.00 Uhr 09.00 - 09.30 Uhr anschliessend	Morgen Hatha Yoga Zimmerfreigabe Frühstück / Brunch und individuelle Heimreise

## Preise Hotel

Doppelzimmer-Suite mit Badewanne / Dusche / WC	CHF 605
Doppelzimmer mit Dusche / WC	CHF 530
Einzelzimmer	CHF 580
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 680 / CHF 730
Kurtaxe pro Tag	CHF 4

Was ist dabei:

- 5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern nach Wahl
- Frühstück / Brunch, Saison-Früchte den ganzen Tag, selbst gebackener Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag, 3 vegetarische Abendessen im Hotel
- Ticino Ticket (gratis ÖV ab dem Check-in)
- Gratisparkplätze hinter der Monte Lema Gondelbahn
- Zwei Abendessen, welche wir Auswärts einnehmen sind **nicht** im Preis inbegriffen

**Kurskosten** CHF 480

### Anmeldung Hotel

Das Zimmer bitte direkt bei der Casa Santo Stefano buchen: [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) oder Tel. 091/609 19 35

### Anmeldung Kurs

Per Mail an [info@ayanayoga.ch](mailto:info@ayanayoga.ch) oder 078 682 90 61. Mehr Informationen findest du unter [www.ayanayoga.ch](http://www.ayanayoga.ch)

## Rücktrittsbedingungen

Hotel	30 - 0 Tage vor dem Aufenthalt sind 100% der bestätigten Leistung fällig
Kurskosten	Bis 30 Tagen vor Kursbeginn. Ich empfehle den Abschluss einer Reiseversicherung.



Ich freue mich, auf genussvolle Yoga Tage im Tessin

Herzlich Edith