

Loslassen & Kraft-Tanken

25. - 29. Mai 2022

Auffahrtstage mit Yoga, Shiatsu & Qi Gong



Deine **volle** Kraft und Lebendigkeit erfahren

Während diesen 4 Frühlingstagen im Tessin kannst Du den Alltag hinter Dir lassen. Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm und ein Ort zum Wohlfühlen und geniessen. Jeannette und Andreas begleiten Dich achtsam. Wir praktizieren Yoga und Qi Gong. Die persönliche Shiatsu-Behandlung setzt weitere Impulse für eine klare innere Ausrichtung.

Jeannette Waber-Eugster; Dipl. Shiatsu Theapeutin & Qi Gong Lehrerin

<https://www.mein-shiatsu.ch/>

Ich betrachte mein Shiatsu als Prozessbegleitung und Berührungskommunikation. Dich in Deinem ganzen Wesen wahrzunehmen und zu berühren. Deine energetischen Potenziale werden über die Meridiane und Chakren aktiviert und heilsame Entwicklungsprozesse können entstehen. So berühre ich Dein Leben mit allem was zu Dir gehört.

Andreas Haake, Dipl. Yogalehrer/Yogatherapeut und Ayurveda-Spezialist/Bewegungsschauspieler

<https://www.andreas-haake.ch/>

Ich unterrichte meinen eigenen Yoga-Stil und nenne ihn Prana-Yoga. Mein Unterricht beinhaltet klassische Yogastellungen, fließende und physiotherapeutisch wirksame Sequenzen. Ich lege in meinem Unterricht grossen Wert auf die Verbindung von Atem und Bewegung, arbeite mit klassischen Pranayamas, Meditation, Tiefenentspannung, Mantras und philosophischen Inhalten. Ich unterstütze dich auf dem Weg zu dir selbst, in deinen Körper, in deine volle Kraft und in ein klares Bewusst-Sein.

Kurskosten: CHF 510.– CHF für Yoga, Qi Gong und einer Shiatsu Behandlung
(Teilnahmebestätigung für die Krankenkassen-Zusatzversicherung auf Anfrage)

Anmeldung Kurs: Andreas Haake mail@andreas-haake.ch Tel. 076 387 65 87
Jeannette Waber-Eugster info@mein-shiatsu.ch Tel. 076 420 55 66

Stornierungsbedingungen: 30 - 0 Tage vor dem Aufenthalt: 100% der bestätigten Leistung.
Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

Detailierter Programm-Ablauf :

Mittwoch	Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr 16.15 – 16.45 Begrüssung 17.00 – 18.15 Yoga
Donnerstag	08.00 – 09.15 Duft Qi Gong Outdoor 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch 10.30 – 17.00 Freie Zeit und Shiatsu Behandlungen 17.00 – 18.15 Yoga
Freitag	08.00 – 09.15 Yoga 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch 10.30 – 17.30 Freie Zeit und Shiatsu Behandlungen 17.30 – 18.15 Duft Qi Gong
Samstag	07.00 – 09.15 Outdoor Yoga – silent walk 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch 10.30 – 17.00 Freie Zeit und Shiatsu Behandlungen 17.00 – 18.15 Yoga
Sonntag	08.00 – 09.00 Yoga/Qi Gong – Abschluss-Runde outdoor 09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch

Abendprogramm:	Mittwoch und Samstag: 18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano und anschliessender Abendmeditation um 20.30
	Donnerstag und Freitag: Abendessen im Dorf

Die Casa Santo Stefano

https://www.casa-santo-stefano.ch/Home_de

In zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert empfängt dich stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft. Der milde Tessiner Frühling im wunderschönen, ursprünglichen Malcantone lädt ein zum Wandern und Entspannen.

Hotelkosten	Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 400.-
	Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 340.-
	Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 380.-
	Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 460.- // CHF 500.-

2 vegetarische 3-Gang-Abendessen	CHF 70.-
Plus Kurtaxe pro Person/Tag	CHF 4.-

Leistungen:	4 Übernachtungen gem. Buchung inkl. Brunch/Frühstück 2 veg. Abendessen in der Casa Santo Stefano Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen Saison-Früchte den ganzen Tag Selbstgebackenen Kuchen in der Pause am Nachmittag oder Lunch-Packet Gratisparkplatz hinter der Monte Lema Gondelbahn, Ticino Ticket
--------------------	---

Zimmer Reservation	Die Zimmer bitte direkt bei der Casa Santo Stefano buchen! Tel. +41 (0) 91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch , www.casa-santo-stefano.ch
---------------------------	--