

Yoga • Pilates Atemerfahrung

Wohlfühlen • Kraft tanken

Vom 7. - 12. Mai 2022

mit Susanne & Hilmar Hess



Raus aus dem Alltag und tief durchatmen...

Eine Woche nur für dich! Mit viel Zeit, die Vielfalt und Tiefe der beiden Bewegungsarten Yoga und Pilates zu erleben. Mal mit fließenden Übungen - mal länger verweilend - mal kraftvoll dynamisch - mal ganz entspannt. Dabei kultivieren wir eine freudige Kraft, Beweglichkeit und wohltuende Entspannung. Unsere Erfahrungen mit dem natürlichen, gelassenen Atem, vertiefen die Atmung und helfen, ganz bei uns anzukommen. Wir intensivieren unsere Wahrnehmung, werden dadurch zentrierter und ausgeglichener.

Wir genießen die Natur, das köstliche Essen und den wohltuenden Wechsel zwischen Alleine-Sein und der Gemeinschaft.

Die vielfältigen Erfahrungen aus dieser Woche nehmen wir mit zurück in unseren Alltag; mehr Leichtigkeit - entspannte Energie - Freude - Gelassenheit - innere Ruhe.

Der Ferienkurs ist für Anfänger und Geübte geeignet!



Tagesprogramm

8:00-10:00 Uhr: Yoga oder Pilates und Atemarbeit
10:00 Uhr: Brunch
15:30 Uhr: Kaffeerunde mit frischgebackenen Kuchen
16:15-18:15 Uhr: Yoga oder Pilates und Atemarbeit
18:45 Uhr: Abendessen (3 x im Haus und 2 x auswärts)

Ablauf

Samstag ist der Ankommenstag:

ab 14:00 Uhr können die Zimmer bezogen werden

15:30 Uhr Beginn des Ferienkurs mit Begrüßung und Aperitif vom Haus

16:30 Uhr Beginn der ersten Bewegungseinheit

2. Abend nach dem Abendessen: Atemarbeit mit Austauschrunde

Am 3. Tag findet am Nachmittag keine Bewegungseinheit statt.

Am Donnerstag, dem Abreisetag, findet vor dem Brunch noch Yoga, Pilates und Atemerfahrung statt, bevor der Ferienkurs um 13:00 Uhr endet und wir uns mit neu gewonnenen Erfahrungen auf den Heimweg machen.



Preis und Konditionen

Im Preis enthalten:

- 5 Übernachtungen mit Frühstück (Brunch)
- 3 vegetarische Abendessen in der Casa, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in den Pausen, frisches Obst den ganzen Tag, selbstgebackene Kuchen am Nachmittag, 'Ticino Ticket': der öffentliche Verkehr ist gratis, Rabatt für Bergbahnen, Schifffahrt, etc. Gratisparkplatz
- Yoga-Pilates-Einheiten und Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf von Samstag 16:00 Uhr bis Donnerstag 13:00 Uhr

Unterkunft und Verpflegung:

Preis pro Person im Dreierzimmer (bei Dreierbelegung): 455 SFR / 420 Euro

Preis pro Person im Doppelzimmer (bei Doppelbelegung): 530 SFR / 490 Euro

Preis im Einzelzimmer: 580 SFR / 530 Euro

Kursgebühr:

490 SFR/ 450 Euro

Im Preis nicht enthalten:

- Anfahrt ins Tessin • 2 Abendessen auswärts • Kurtaxe: 4 SFR/ Tag
- je nach Ausflugwunsch: Gondelfahrt zum Monte Lema • Massage im Hotel

Organisatorisches:

Mit der Einzahlung der Kursgebühr von SFR 480 / 450 Euro ist die Anmeldung bindend.

Die Zimmerbuchung läuft direkt über das Hotel:

Tel: +41 (0)916091935 • info@casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer/Innen erhalten eine schriftliche Reservierungsbestätigung.

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am ersten oder zweiten Seminarabend zu bezahlen.

Mögliche Zahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken / Euro.

Stornobedingungen:

Bei Abmeldung bis 7. April 2022 werden 100.- € einbehalten

Bei Abmeldung ab 8. April 2022 beträgt die Stornogebühr 100% (Kursgebühr und Hotelkosten).

Eine Reiserücktrittsversicherung ist empfehlenswert!

Kursleitung



Susanne Hess:
Sport- und
Gymnastiklehrerin,
Bewegungstherapeutin,
Pilates-Coach,
Yoga-Lehrerin (YA),
klassisches Ballett

Hilmar Hess:
Atem-, Tanz- und
Rhythmuspädagoge

Infos & Anmeldung:

info@susanne-hess.de
Mobil: + 49 0176 36357941
Festnetz: +49 07641-9374964