



YOGA



Sommerferien im Tessin

18. – 22. Juni 2022

mit Margareta Bornet

Sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen und in die Ruhe der Natur eintauchen, erfrischt unseren Körper und Geist und wir können uns optimal erholen.

Wir üben morgens und abends gemeinsam **Hatha-Yoga**, **Pranayama** (Atemübungen) und **Tiefenentspannung**. Die sanfte Art des Übens ist geeignet für jedes Alter und jede Fitness.

Dazwischen bleibt genügend Zeit für Spaziergänge in den wunderschönen Buchen- und Kastanienwäldern, Wanderungen oder Baden im nahegelegenen Fluss und Wasserfallbecken.



Kursleitung:

Margareta Bornet ist Yogalehrerin und Komikerin. Humor als spirituelle Qualität begleitet sie auch im Alltag. Das klassische Hatha-Yoga lernte sie in der Tradition von Paramapadma Dhiranandaji und Yogatherapie nach Sri T. Krishnamacharya. Im Toggenburg unterrichtet sie mit viel Freude in ihrem eigenen Yogastudio.

Weitere Informationen:

www.yoga-toggenburg.ch



YOGA

Sommerferien im Tessin

18. – 22. Juni 2022

PROGRAMM

Samstag

ab 14.00 Uhr	Check-in
16.00 Uhr	Begrüssung & Aperitiv
17.00 – 18.30 Uhr	Hatha-Yoga
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 – 21.00 Uhr	Atemübungen, Entspannung (Sa & Mo)

Sonntag, Montag, Dienstag

07.00 Uhr	Tee, Kaffee & Früchte
07.30 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga
09.00 – 10.30 Uhr	Frühstück/Brunch
17.00 – 18.30 Uhr	Hatha-Yoga
18.30 / 19.00 Uhr	Abendessen

Mittwoch

07.30 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga
09.00 – 09.30 Uhr	Zimmerfreigabe
09.30 – 11.00 Uhr	Frühstück

ORT/ÜBERNACHTUNG

Casa Santo Stefano • 6986 Miglieglia

Zimmer pro Nacht/Person	CHF
Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	100.–
Doppelzimmer mit Dusche/WC	85.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	95.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung	115.–*/125.–/135.–

**Dusche/WC auf der Etage*

Leistungen:

Übernachtung in stilvollen Zimmern,
feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten,
Seminararrangement mit Früchten, Getränken, Kuchen
Gratisparkplatz & Ticino Ticket

Nicht im Preis inbegriffen:

2 Abendessen à Fr. 35.– sowie 2 auswärtige Abendessen
Lunchpaket für die Wanderung auf Anfrage

Bitte Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano buchen.

Tel. +41 (0) 91 609 19 35 • info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.

KURSKOSTEN

CHF 350.– (10 Yoga-Lektionen)

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Margareta Bornet

dipl. Yogalehrerin

info@yoga-toggenburg.ch · Tel. 079 331 08 68

www.yoga-toggenburg.ch

