

Yoga, Wandern & Auszeit à la carte

7. – 11. August 2022



Sommer im Tessin, das Malcantone erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen.

Sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende Tage mit Yoga, einer geführten Wanderung und Waldyoga und viel Zeit zum Entspannen.

Die «Auszeit à la Carte» bietet dir zusätzlich eine grosse Auswahl: Vom Vogelkonzert am Morgen über Stand-Up Paddling auf dem Luganersee bis zum Abendschwimm im nahen Wasserfallbecken. Stell dir dein Menu nach deinem Gusto zusammen.

Erlebe die Wirksamkeit des Yoga, feines vegetarisches Essen im Hotel und Ausflüge in kleine Grotti oder Ristoranti .

Diese Tage eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.



In den Yogalektionen von Melanie Stalder, Dipl. Yogalehrerin, YCH/EYU

sind die 3 wichtigsten Grundpfeiler die Atmung, die Bewegung und die Ruhe.

Dynamische und rhythmische Übungen bereiten den Körper für eine fließende und zeitgleich stille Asanapraxis vor.

Übungen aus dem Hatha- wie Yin Yoga sind Teil jeder Lektion, von der du erfrischt, gestärkt und entspannt zurück kommen wirst.

Die Casa Santo Stefano

bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 11.00 : An einem Tag geführte Wanderung & Waldyogalektion
An 2 Tagen „à la carte“: z.B. Stand-Up Paddle, Wanderungen, Baden, Massagen
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe
9.30 Frühstück/Brunch, Abschied & Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC **Fr. 410.-**

(4 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)
Einzelzimmer mit Dusche/WC **Fr. 450.-**

(4 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC **Fr. 530.-**

(4 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC **Fr. 570.-**

(4 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)

Kurtaxe pro Tag **Fr. 4.-**

Kurskosten (inkl. 1 Massage) Fr. 450.-

Leistungen

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
1 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)
2 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(die weiteren 2 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

5 Yoga-Unterrichtslektionen à 1.5 Std.
2 Yoga „Specials“ à la Melanie (Waldyoga, Meditation...)
1 geführte Wanderung mit Melanie (ca. 3 Std.)
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit)
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in) / Gratisparkplatz hinter der Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel. +41 (0) 91 609 19 35

Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia

info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

