



YOGA & HIKE

AN ENERGY JOURNEY THROUGH THE BODY IN TICINO

11.08.22 - 14.08.22



ÜBER DEN ORT

Die Casa Santo Stefano liegt in einem typischen Tessinerdorf im Herzen des Malcantone und an einem einmaligen Sonnenhang, inmitten eines wildromantischen Wandergebietes mit Kastanienwäldern und Wasserfällen.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Eine spezielle Atmosphäre erwartet uns in der Casa Santo Stefano, welche aus zwei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit der Traubenpergola laden zum Verweilen ein.

In den zwei grossen Tessinerküchen mit den urchigen Holztischen, geniessen wir zum Frühstück täglich frisch gebackenes Brot und Zopf sowie unzählige, feine hausgemachte Konfitüren.

PROGRAMM

Freu dich auf eine wohltuende Auszeit im sonnigen Tessin. Gemeinsam tauchen wir ein in die somatische Körperarbeit und entdecken die Elemente Wasser, Feuer, Luft, Erde und Äther in der Natur und im eigenen Körper. Wir machen mit gezielten Yogaübungen und Pranayama Techniken eine Reise durch das Chakra System und lernen uns durch die Naturverbundenheit zu zentrieren und energetisch aufzuladen. Es erwarten dich Massagen, Spaziergängen und Wanderungen durch das wildromantische Wandergebiet mit üppigen Kastanienwäldern und Wildbächen. Lerne wie du durch den Ausgleich von Yin und Yang neue Kraft, Ausdauer, Mut und Klarheit für deinen Lebensweg schöpfen kannst.

07.30 Snacks (Tee, Wasser, Früchte)
08.00 Pranayama (Atemübungen/
Meditation)
08.30 Hatha Yoga oder Yoga Flow (2h)
10.00 Frühstück
17.30 YIN Yoga (1.5h)
19.00 Abendessen (vegetarisch)

Die Zeit zwischen den Lektionen steht zur freien Verfügung. Wunderschöne Spaziergänge, Wanderungen und Massagen bieten sich an.

KOSTEN

Kurskosten pro Person: CHF 345.00.
DZ Suite mit Bad CHF 100.00
DZ mit Dusche CHF 85.00
EZ mit Dusche CHF 95.00
DZ Einzelbelegung CHF 115.00/125.00

1 vegetarisches Abendessen im Hotel à CHF 35.00 | Kurtaxe pro Tag CHF 4.00

Inbegriffen sind:

- Yogaunterricht
- 1 geführte Wanderung
- Leckeres Frühstück mit frischem Brot und Zopf (vegetarisch)
- Früchte, heisse Getränken, Kuchen am Nachmittag
- Übernachtung in gepflegten und stilvollen Zimmern
- Bettwäsche und Handtücher
- Internetzugang
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Talstation (100 m)

Nicht inbegriffen sind:

- An- und Abreise
- Massagen
- zwei Abendessen auswärts

LEVEL

Anfänger & Fortgeschritten

EINDRÜCKE VOM LETZTEN TICINO-RETREAT

«Ein wunderbares Retreat in der schönen Pension mit Weltklasse Frühstück und Gastgebern die Ihre Gäste gerne verwöhnen. Mit Melanies wertvollen und tiefgründigen geführten Yogastunden und Meditationen konnte ich wunderbar abschalten und den Alltag hinter mir lassen. Danke! – Ich habe jede Sekunde genossen!» – Muriel

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano:

Tel. +41 (0)91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch www.casa-santo-stefano.ch
Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.

TEACHER



MELANIE STALDER

DIPL. YOGALEHRERIN. MACHT YOGA SEIT 2007.