

# Yoga, Wandern & Auszeit à la carte

4. – 8. September 2022



Aus dem Alltag hinaus ins Tessin, sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende Tage mit Yoga, einer geführten Wanderung, Waldyoga und Entspannung im wunderschönen, wilden spätsommerlichen Malcantone.

An zwei Tagen kannst du dir dein Freizeitprogramm frei zusammenstellen: Kultur, Wanderungen, eine E-Mountainbike-Tour mit oder ohne Guide, Wandern, Wellness im nahen Kurhaus, Stand Up paddle auf dem Luganer See, noch mehr Massagen geniessen....

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.



## Yoga & Wandern mit Christa Heini, dipl. Yogalehrerin YCH

Während den Yogalektionen von Christa, deren Yoga Stil sehr nahe am Hatha-Yoga ist, erfahren Sie eine sanfte, tiefe und intensive Körperwahrnehmung, wo sich kraftvolle und dynamischen Sequenzen mit ruhigen Momenten abwechseln.

Mit den Asanas (Positionen) werden die Muskeln gekräftigt, der Körper geschmeidig und die Beweglichkeit gefördert. Die Pranayamas (Atemübungen) helfen zur Konzentration und fokussiertem Denken; dies führt uns zu mentaler Ruhe und innerer Balance.

## Die Casa Santo Stefano

In den liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert befinden sich 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 & Waldyoga  
An 2 Tagen à la carte: Ausflüge, Wanderungen, Massagen, Stand Up Paddle...  
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 (4 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 410.-</b>
Einzelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 450.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 530.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 570.-</b>
<b>Kurtaxe pro Tag Fr. 4.-</b>	

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

## Leistungen

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Leckeres Bio-Frühstück mit hausgemachten und regionalen Produkten  
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 Yogalektionen à 1.5 Std.  
2 Yoga „specials“ à la Christa (Waldyoga, Meditation...)  
1 leichte geführte Wanderung mit Christa (ca. 3 Std.)  
1 Entspannungsmassage, 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit)  
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)  
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

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

Casa Santo Stefano  
6986 Migliaglia

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

