

# YOGA WEEKEND

IM TESSIN

16. - 18. SEPTEMBER 2022



## PRAKTIZIERE YOGA SO WIE ES DIR GUT TUT

Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude und Leichtigkeit, mit Achtsamkeit und Erholung. Die Casa Santo Stefano bietet dir einen Ort des Rückzugs und der Einkehr. Finde Ruhe vom stressigen Alltag, keine Ablenkung, keine Aufgaben. Yogapraxis, energetisierende Atemtechniken, erdende Meditationsübungen und wunderschöne Natur schenken dir neue Energie und bringen dich zurück in deine Mitte und in deine Kraft.

Ein Yogaweekend und du fühlst dich wie neu geboren!



## CASA SANTO STEFANO IN MIGLIEGLIA

besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) / 091 609 19 35 / [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)





## ANSTRENGUNG UND ENTSPANNUNG IN YOGA

Dabei geht es nicht darum, nur einen Wellness Charakter in das Weekend zu bringen. Die Übungen sind zum Teil schon anstrengend und fordernd, aber niemals überfordernd. Du wirst spüren, dass du nach einer intensiven Yogalektion tiefer entspannen kannst.

## MEDITATION

Du musst keine Erfahrung in der Meditation haben. Einzig der Wunsch, etwas Gutes für dich zu tun ist vorhanden. Geniesse den Moment der Stille, des Nichts. Spüre, wie tief in dir ein Gefühl des Friedens, der Zufriedenheit, des Angekommenseins da ist. Denn durch die verschiedenen Übungen des Yoga lösen sich Verspannungen und Blockaden. Sowohl auf körperlicher als auch mentaler Ebene. Ein ganzheitlicher Ansatz, der im Yoga Retreat eine lange Tradition hat.



## LEITUNG ALENA PAJASOVÁ

Ich bin in Tschechien aufgewachsen und seit 2010 lebe ich in der Schweiz. Bewegung und Lebensfreude gehen für mich Hand in Hand. Ich habe viele schöne Projekte als Profi-Tänzerin auf kleineren Theater Bühnen erlebt. Seit mehr als 20 Jahren habe ich parallel zum Profitanz, Kindertanz unterrichtet. Seit langem praktiziere ich Yoga. Zuerst als Vorbereitungspraxis für die Proben, später habe ich den Zauber von Yoga für mich selber entdeckt. Die Yogalehrer-Ausbildung 200H RYS absolvierte ich 2018 im Planet Yoga in Zürich.

Ich unterrichte mit grosser Freude und achte darauf, dass sich jeder beim Yoga wohl fühlt. Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurskosten Fr. 210.00

### ANMELDUNG

Alena Pajasova  
pajasova@gmail.com  
077 463 75 91  
www.alenapajasova.ch