



Yoga- und Pilates- Ferien im Tessin

Erlebe die Vielfalt

mit Nadine Juon und Mark Oliver Bank

Donnerstag 20. Oktober bis Sonntag 23. Oktober 2022

Casa Santo Stefano
Miglieglia | Tessin



Yoga- und Pilatesferien im Tessin

Gönne Dir mit diesen Tagen eine Atempause ganz für Dich!

- *Du erlebst die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga, Pilates und Meditation.*
- *Du kommst in den Genuss von zwei erfahrenen Dozenten.*
- *Du genießt erholsame Momente für dich.*
- *Du kannst auftanken in einer kraftvollen Atmosphäre.*

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher und bereichernder Momente. Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga/Pilates und Pranayama (Atemübungen). Gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien. Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der wild-romantischen Umgebung, einem Vortrag oder Zeit für dich. Am Nachmittag begrüßen wir dich zu einer weiteren Pilateslektion oder geniessen ein wohltuendes YinYoga.

Auch für dein leibliches Wohl ist gesorgt. Wir verwöhnen dich mit einem kleinen Nachtessen am Anreisetag und einem weiteren gemeinsamen Abendessen in der Casa. Eine wohltuende und entspannende Praxis runden den Tag ab.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten Tessinerhäusern, welche von den Besitzern persönlich und liebevoll betreut werden.

Wir freuen uns auf dich!

Nadine und Mark



Auszug aus dem Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)

07.30-09.30	Yoga und/oder Pilates
09.30-11.00	Brunch
11.00-15.30	Verlängerte Pause und Zeit zum Sein
15.30-17.30	Pilates oder Yin Yoga
18.00-19.30	Abendessen in der Casa
19.30	Abendprogramm

Seminarbeginn Donnerstag, 20. Oktober 2022 um 16.30 Uhr
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende Sonntag, 23. Oktober 2022 bis circa 11 Uhr

Kursort Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten CHF 360.- (inkl. Abendessen am Anreisetag)

Unterkunft **Bitte selbständig und rechtzeitig buchen:** direkt bei Casa Santo Stefano, www.casa-santo-stefano.ch
Tel. 091 609 19 35
Je nach Kategorie, EZ (beschränktes Kontingent) ab CHF 95.- pro Nacht. Inklusive reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee & Kaffee in der Pause. Zuzüglich einem Abendessen à CHF 35.-
Es ist keine Vorauszahlung erforderlich. Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am Anreisetag direkt beim Check-in!

Bedingungen Bei Annullation bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Anmeldung & Auskunft Nadine Juon, nadine.juon@bloompilates.ch, 078 808 48 30



Kursleitung

Nadine Juon

ist Gründerin und Geschäftsinhaberin von BloomPilates. Seit 20 Jahren unterrichtet sie als Bewegungspädagogin im Bereich Pilates, Spiraldynamik und Yin Yoga. In ihrem Studio in Brigerbad, Wallis bietet sie ausserdem Thai Yoga Massage und Kinesiologie an.

www.bloompilates.ch



Mark Oliver Bank

beschäftigt sich seit 25 Jahren mit Yoga und Ayurveda. Er leitet Workshops und Seminare im In- und Ausland und bietet in seiner Praxis in Luzern Thai Yoga Massage, ayurvedische Ernährungsberatungen und Privatlektionen an. Er ist Autor des Buches „Die Alchemie des Kochens“.

www.yoga-individuell.ch

www.yogaschule-atlas.ch



yogaschule atlas

