

# Yoga & Wanderferien im Tessiner Frühling 11. - 17. März 2023



**Den Frühling begrüßen im Malcantone**, genussvoll wandernd, inmitten einer traumhaften Hügel- und Berglandschaft und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern.

Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und feinem Bio-Essen. Diese Woche bietet den perfekten Rahmen in die Natur einzutauchen, loszulassen, durchzuatmen und zu entspannen.

**Mit Yoga den Tag beginnen...**



und unseren Körper aufwecken. Beat's Yogalektionen sind inspirierend, kraftvoll und werden locker und humorvoll vermittelt. Getragen von Leichtigkeit und Wahrnehmung.

Energetisches Gleichgewicht – Ganzheitlichkeit - Körperwahrnehmung und bewusste Atmung zeichnen sein Yoga aus.

Sein Motto: Matte ausrollen, ankommen, still werden, loslegen.....

Diese Yogawoche ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Auf den Wanderungen mit Christian...**



seit 25 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt und uns mal ruhig, mal unterhaltsam auf romantischen Pfaden, mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, durch das Malcantone führt; Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.

**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-Apéritif  
17.00 – 18.30 Yoga  
18.30 Abendessen im Hotel

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (ausser am Tag der Ganztageswanderung!)  
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
Ab 11.00 An 3 Tagen geführte Wanderungen  
An 2 Tagen Freizeit, Entspannen, Wandern, Ausflüge, Massagen...  
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen  
18.30 Abendessen

## Abreisetag

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

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 4 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 650.-</b>
Einzelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 4 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 710.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 4 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 830.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 4 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 890.-</b>

**Kurtaxe pro Person Fr. 4.-**

**Kurskosten (inkl. 1 Massage) Fr. 525.-**

## Leistungen

6 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
3 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)  
4 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.  
3 Yoga „Specials“ à la Beat (Meditation, Yoganidra, Waldyoga...)  
3 geführte Wanderungen mit Christian (4 - 6 Std.)  
1 Entspannungsmassage à 50 Min. (mit Verlängerungsmöglichkeit)  
Ticino Ticket (Gratis ÖV etc.)  
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano  
6986 Migliaglia

**Tel. +41 (0) 91 609 19 35**

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

