



YOGA WEEKEND IM TESSIN 17. - 19.03.2023

Frühlingsanfang
Erwecke die Kraft
in Dir!

Der Frühling steht für das freudige **ERWACHEN**, den beschwingten **AUFBRUCH** und den spannenden **NEUANFANG**. Kraftspendende Yogastunde, energetisierende Atemtechniken, erdende Meditationsübungen, kneipen oder baden im Naturbecken schenken Dir neue Energie und bringen Dich zurück in Deine Mitte, in Deine Kraft.

UNTERBRINGUNG

Die „Casa Santo Stefano“ in Migliegla 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.



PROGRAMM

Freitag, 17.03.2023

| | |
|-------------|-----------------------------|
| Ab 14.00 | Ankunft (Check-in) |
| 16.30 | Begrüssung auf der Terrasse |
| 17.15-18.30 | Yogapraxis |
| 19.00 | Gemeinsames Abendessen |
| 20.30-21.30 | Abendprogramm |



Samstag, 18.03.2023

| | |
|--------------|--|
| 08.00-10.00 | Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) |
| 10.00-11.00 | Brunch |
| 11.00-16.00 | Freizeit (Kneippen oder baden im Naturbecken, wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...) |
| 16.00 -18.00 | Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) |
| 18.30-20.30 | Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen) |
| 20.30 | Abendprogramm |

Sonntag, 19.03.2023

| | |
|-----------------|---|
| 07.30-09.00 | Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) |
| 09.00-09.30 | Zimmer räumen |
| 09.30-10.30 | Brunch und Pause |
| 10.30 -ca.11.00 | Abschlussrunde und Verabschiedung |

Kurskosten CHF 250.00

Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

KURSLEITUNG

Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio / Praxis tätig. Ich unterrichte mit Leidenschaft und der nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter www.yogaraum-luzern.ch
www.yoga-individuell.ch



ANMELDUNG

Cony Fährdrich
cony.faehndrich@vtxmail.ch / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35

