

Yoga-Retreat – Frühlingserwachen im Tessin

19. bis 25. März 2023

Dieser Yoga-Retreat bietet Dir Zeit und Raum, um dich vom Alltag zurück zu ziehen und ganz bei dir anzukommen. Die tägliche Yogapraxis (Meditation, Atem- und Körperübungen) wird mit Intervallfasten ergänzt um den Regenerations- und Entgiftungsprozess zu unterstützen. Am Ende der Woche fühlen sich Geist und Körper leichter und strahlen voller Energie und Vitalität. Das Kurzzeitfasten ist eine einfache und angenehme Methode um gesund zu bleiben.

An drei Abenden wird Irmgard Born (vom Stimm- Volk) das Abendprogramm übernehmen. Sie singt mit Dir einfache Lieder ohne Noten, aber mit Text. Da Singen, dem Körper (Rhythmus), Geist (Text) und der Seele (Melodie) einfach gut tut. (Teilnahme fakultativ)

•••YOGATELIER•••



Seminarbeginn und Ende

So 19.3.2023 16.30 Uhr (indiv. Anreise / Check-in ab 14 Uhr) bis Sa 25.3.2023 ca. 12 Uhr

Kurskosten

CHF 680.-, Yogakurs (ca. 4 Stunden pro Tag), Verpflegung
(das Abendessen am letzter Tag im Restaurant ist nicht inklusive)

Zusätzliche buchbare Leistungen (nicht im Preis inbegriffen)

Entspannungsmassage / Fussreflexzonenmassage / Lymphdrainage / Lomi Lomi Massage
50/75/100 Min. > Fr. 95.-/135.-/175.-

Kursort und Unterkunft

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia (TI) – Das «Casa Santo Stefano» besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. Hinter diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Bitte Zimmer selbständig und rechtzeitig direkt bei Casa Santo Stefano buchen,
T 091 609 19 35. Preise je nach Kategorie: DZ ab CHF 85.- bis 130.- pro Nacht,
inkl. gesundem Brunch, Obst, Tee und Kaffee in den Pausen, Kitchari am Abend.

Kursleitung

Ana Exposito, Yogalehrerin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio tätig. Mit Hingabe, grosser Freude und Temperament gestaltet sie ihren Unterricht. Yoga ist ihre Passion!

Teilweise Abendprogramm, Singen mit Irmgard Born Lieder aus aller Welt. (fakultativ)
www.irmgardborn.ch

Anmeldung und Auskunft

Ana Exposito, ana@yogatelier.ch, T 078 820 21 91, www.yogatelier.ch

