



Frühlingserwachen im Tessin

Sa, 25. bis Do, 30. März 2023

Casa Santo Stefano, in Miglieglia, Malcantone

Yoga, Reinigungsübungen, Wandern und Zeit für dich

Der Frühling ist die Zeit des Erwachens, der Erneuerung und des Wandels.

Gönne auch dir einen Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele.

Eine abwechslungsreiche Yogapraxis in- und outdoor, traditionelle Reinigungsübungen, Wanderungen in der wildromantischen Natur, die leckere Tessiner Küche und viel freie Zeit laden deine Batterien auf und unterstützen dich dabei, neue Kraft zu tanken, um geschmeidig den Übergang in den Frühling zu zelebrieren.



Frühlingserwachen im Tessin

Samstag, 25. bis Donnerstag, 30. März 2023

Lass' den Alltag hinter dir und tue deiner Gesundheit etwas Gutes mit Yoga, Reinigungsübungen, Wanderungen im Tessiner Frühling und viel Freizeit.

Unterkunft und Lage

Die Casa Santo Stefano liegt in Miglieglia, im Herzen des Malcantone, auf 700 m. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft, liegt das Hotel direkt am Fusse des Monte Lema und ist nur 16 km von Lugano entfernt. Das liebevoll renovierte Gebäude beherbergt uns mit geschmackvoll eingerichteten Zimmern, einer herrlichen Terrasse mit Traubenpergola und einem hellen Kursraum mit Kastanien-Holzfussboden.

Yogapraxis, Frühlingsputz, Wanderungen und Freizeit

Wir starten die Yogapraxis mit einer Gehmeditation, kurbeln mit fließenden Bewegungsabläufen die Energie an und befreien unseren Körper mit traditionellen Reinigungsübungen von alten Schlacken. An zwei Tagen begleite ich dich auf abwechslungsreichen Wanderungen mit einer kurzen Yogapraxis inkl. Prāṇāyāma outdoor. Verwöhne dich in deiner freien Zeit mit einer Massage oder genieße das süsse Nichtstun bei Kaffee und Kuchen.

PROGRAMM

Samstag, 25.3.2023

ab 14 Uhr	individuelle Anreise, Check-in
16.30 – 18.30 Uhr	Begrüssung und Yogapraxis
18.30 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag bis Mittwoch, 26.3. bis 29.3.2023

08.00 – 10.00 Uhr	Yogapraxis
10.00 Uhr	Brunch
11.00 Uhr	2x Wanderung mit Outdoor-Yoga und Prāṇāyāma
17.00 – 18.00 Uhr	2x Yin Yoga
18.30 Uhr	Nachtessen

Donnerstag, 30.3.2022

07.30 – 09.00 Uhr	Yogapraxis
09.00 Uhr	Zimmerfreigabe
09.30 Uhr	Brunch und individuelle Abreise

SEMINARKOSTEN

CHF 510 für 10 Yoga-Einheiten & 2 Wanderungen. Anmeldung direkt an die Kursleitung. Nach Überweisung der Seminarkosten ist die Anmeldung verbindlich: yoga-mit-pascale@glueckswege.ch

ZIMMERPREISE PRO PERSON

DZ mit Dusche/WC ab CHF 570.-
EZ mit Dusche/WC ab CHF 620.-
Reservation direkt bei der Casa Santo Stefano:
Tel. +41 91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch
Zahlbar vor Ort (Maestro, Postcard, Barzahlung).

Im Preis inbegriffen:


5 Übernachtungen mit leckerem Brunch
Kaffee- und Teespezialitäten auch tagsüber
Saison-Früchte und Nachmittags-Kuchen
3 vegetarische Nachtessen in der Casa
Gratis-Parkplatz bei der Monte-Lema-Bahn
Ticino-Ticket
Nicht inbegriffen: individuelle Reise, Massage,
2 Abendessen in Dorf-Restaurant, Picknick

KURSLEITUNG

Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Systemische Erlebnispädagogin
www.glueckswege.ch

Anmeldung an: +41 79 704 97 73 oder
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch



EM  fit Qualität in der Gesundheitsförderung

