

YOGA WEEKEND



30.03.2023
- 02.04.2023

Kraft tanken und entspannen

Ein verlängertes Yoga-Wochenende mit abwechslungsreicher Yogapraxis (Hatha, Vinyasa Flow, Yin Yoga), gesunder veganer Ernährung und viel eigener Zeit zum Wandern oder einfach Entspannen.

Am Morgen starten wir jeweils mit einer Meditation und Pranayama (Atemübungen), bevor wir den Körper mit fließenden und kraftvollen Asanas in Schwung bringen. Nach dem ausgiebigen veganen Brunch hast du Zeit, um dich in der wundervollen Natur des Malcantone zu bewegen oder im rustikalen Casa Santo Stefano zu entspannen. Die Yogapraxis am späteren Nachmittag soll entspannend auf dein gesamtes System wirken - du kannst loslassen, dich ganz dem Sein hingeben und zur Ruhe kommen. Im Anschluss erwartet dich jeweils ein feines veganes Abendessen.

Das Yogawochenende ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Du sollst viele neue positive Energie sammeln können und dich am Ende kräftig und entspannt fühlen.

Céline Brunner

Yogalehrerin (Yoga Alliance RYS 500)
vegane Ernährungsberaterin
Coaching und Beratung

Seit gut siebzehn Jahren befinde ich mich auf meinem persönlichen Yogaweg. Darüber bin ich zutiefst dankbar. Yoga bedeutet für mich auf der feinstofflichen Ebene meinen Geist wahrzunehmen, tief in mich hineinzuhorchen, loszulassen, zur Ruhe zu kommen, mich in Akzeptanz zu üben und vor allem mich mit meinem Herzen zu verbinden. Auf physischer Ebene schätze ich es, meinen Körper zu spüren, ihn zu kräftigen und zu entspannen. Yoga hilft mir, mich im Leben zu reflektieren. Ich liebe das Leben und bin immerzu neugierig und offen für neue Erfahrungen. Ich strebe danach, Leid zu verringern. Sei dies in der Beziehung zu mir, zu anderen oder dem grossen Ganzen. Yoga findet für mich immer und überall statt. Und auf der Matte erfahre ich bewusst, wo ich im Alltag stehe.



Ablauf Yogaweekend und Angebote

Ankunftstag 30. März

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in
16.45 Uhr Begrüssung und Aperitif
17.00 - 18.30 Uhr Hatha Flow
19.00 Uhr Abendessen

31. März & 1. April

Ab 7.30 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte sind in der Küche bereit
8.00 – 10.00 Uhr Yoga Meditation/Pranayama – Strong Flow
10.00-11.00 Uhr Frühstück/Brunch
danach bis 17.00 Uhr Freizeit, Wandern, Massagen, Sein
17.00 - 18.30 Uhr Yoga Meditation/Pranayama – Slow Flow
18.30 Abendessen

Abreisetag 2. April

Ab 7.00 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte sind in der Küche bereit
7.30 - 9.00 Uhr Meditation/Pranayama – Strong Flow
9.00 – 9.30 Uhr Zimmerfreigabe
9.30 – 10.30 Uhr Frühstück/Brunch
Danach Abreise

Kurskosten

CHF 350 (Kurs ohne Unterkunft/Verpflegung)

Hotelpauschale für die 3 Übernachtungen/pro Person

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 325.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 355.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 415.–* / CHF 445.–
Kurtaxe CHF 4.–

Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage*, leckeres Bio-Frühstück mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachten Brot & Zopf, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber, 3 x frische, leichte & vegane Abendessen
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn, Ticino Ticket (Gratis ÖV im Tessin ab dem Check-in)

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail: anandayogaluzern@gmail.com
Bankverbindung: Céline Brunner / PostFinance / IBAN CH86 0900 0000 6032 0842 4
Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano, Tel. +41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer/innen bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung. Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.

