

Out of your Box - mit Yoga deinen Körper entdecken

Fr 21.4.23 - So 23.4.23

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia TI



Wir bewegen uns oft in den immer gleichen Bahnen. Nehmen uns wenig Zeit, um Neues zu erkunden und zu entdecken. Dies ändern wir an diesem Wochenende. Wir lassen uns von **Faszienyoga** und Elementen der **Kinästhetik** inspirieren, um neue Möglichkeiten in unserer Yogapraxis zu entdecken.

In der entstandenen Ruhe nach der Yogapraxis gebe ich dir jeweils einen Impuls mit. Vielleicht entdeckst du auch für deinen **Alltag neue Möglichkeiten** und Varianten.



www.federbunt.ch

Kursleitung
Claudia Meier

zertifizierte Yogalehrerin 200h Yoga Alliance
Dipl. Ergotherapeutin HF seit über 10 Jahren
Spezialistin für angewandte Kinästhetik mit eidg. FA





Kursgebühr CHF 250.- (exkl. Übernachtung, Abendessen, Freizeit)

- 5 Yoga-/Meditationseinheiten
- 1 Video „Faszienyoga 30min“ (Download)
- Impulse für dein tägliches Leben

Zimmerpreise pro Nacht/Person

Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 95.-
Kurtaxe	CHF 4.-

- Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage
- Leckeres Bio-Frühstück mit hausgemachtem Brot & Zopf und regionalen Produkten.
- Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen
- Früchte und selbstgemachten Kuchen tagsüber
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
- Gratis Wi-Fi
- Ticino Ticket



Wellness

In der Casa Santo Stefano buchbar: Entspannungsmassage, Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Lomi Lomi Massage.

Zimmerbuchung

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

Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen. **Keine Kreditkarten!**



Rücktrittsbedingungen

Ab 30 Tage vor dem Aufenthalt 100% der Leistung.

Kursanmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt bei der Kursleiterin.

Die Anmeldung wird erst definitiv bei der Zahlung von CHF 250.-

Bankverbindung: Raiffeisenbank Regio Frick

CH77 8080 8007 9316 7581 7

oder via TWINT

Auskunft

Detailprogramm

Kursanmeldung

federbunt



federbunt@gmx.ch

079 324 14 61

www.federbunt.ch

