

Hatha Yoga & Genuss

Sonntag, 14. Mai - Mittwoch, 17. Mai 2022



Was erwartet dich

Genuss pur!! In dieser aufregenden Zeit, in der wir heute leben, ist es ein Muss sich selbst etwas Gutes zu tun mit Körperübungen & Entspannung drinnen und draussen. Das ist es, was du in diesen Frühlingstagen im Tessin erfahren darfst.

Der Genuss beginnt am Morgen mit einer erfrischenden und belebenden Hatha Yoga Lektion, danach geniessen wir das feine Frühstück/Brunch. Bis zum Abend steht dir der Tag zur freien Verfügung, um auch hier den Tag in der Natur zu geniessen.

Die Region „Malcantone“ ist ein wunderschönes Wandergebiet, die Gondelbahn des Monte Lema befindet sich fast vor der Haustüre. Du hast verschiedene Möglichkeiten deinen Tag so zu gestalten, wie du dir das wünschst.

Vor dem Essen nehmen wir uns noch einmal Zeit für eine entspannende Hatha Yoga Lektion. Den Abend klingen wir nach dem Essen mit einer Meditation aus....

Ich freue mich auf genussvolle Tage im Tessin

Herzlich Edith



Sonntag ab 14.00 Individuelle Anreise und Check-In
16.30 - 17.00 Begrüssung & Aperitiv, danach Abend Hatha Yoga
18.30 Abendessen in der Casa

Montag & Dienstag

08.00 - 10.00 Morgen Hatha Yoga
10.00 - 11.00 Frühstück / Brunch
danach freie Zeit zum Wandern, Lesen, Geniessen
16.30 - 18.30 Abend Hatha Yoga
anschliessend Abendessen (1 x in der Casa, 1x auswärts)
20.00 an 2 Abenden Meditation

Mittwoch

07.30 - 09.00 Morgen Hatha Yoga
09.00 - 09.30 Zimmerfreigabe, anschliessend Frühstück/Brunch

Preise Hotel

Doppelzimmer mit Dusche / WC	CHF 325.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	ab CHF 355.-
Kurtaxe pro Tag	CHF 4.-

Kurskosten CHF 290.-

Was ist dabei:

- 3 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern nach Wahl
- Frühstück / Brunch, Saison-Früchte den ganzen Tag, selbst gebackener Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag, 2 vegetarische Abendessen
- Ticino Ticket (gratis ÖV ab dem Check-in)
- Gratisparkplätze hinter der Monte Lema Gondelbahn

Anmeldung Hotel

Das Zimmer bitte direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:
info@casa-santo-stefano.ch oder Tel. 091/609 19 35

Anmeldung Kurs

Per Mail an info@ayanayoga.ch oder 078 682 90 61.
Mehr Informationen findest du unter www.ayanayoga.ch

Rücktrittsbedingungen Hotel & Kurskosten

Bis 30 Tage vor Kursbeginn sind 100% der bestätigten Leistung fällig!
Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung!