

Auffahrtstage mit Yoga & Ayurveda

**Deine volle Kraft und
Lebendigkeit erfahren**

Während diesen 4 Frühlingstagen im Tessin kannst du den Alltag hinter dir lassen. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm und ein Ort zum Wohlfühlen und geniessen. Andreas und Heike begleiten dich mit Yoga & Ayurveda mit Herz und Kompetenz. Wir praktizieren Yoga, Pranayama und Meditation, auch draussen in der kraftvollen Natur. Deine persönliche Ayurveda-Behandlung oder Beratung setzt weitere wertvolle Impulse. Farbenfrohe und berührende Überraschungen runden die Tage ab.



Andreas Haake

**Dipl. Yogalehrer/Komplementärtherapeut
für Yoga & Ayurveda**

www.andreas-haake.ch

Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Klassische Yogastellungen, gelenk- und faszien-aktivierende Übungen, fließende Sequenzen, eine bewusste Atemführung, klassische Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung sind wesentliche Bestandteile meines Unterrichts. Als körper- und prozessorientierter Komplementärtherapeut begleite ich dich mit Leichtigkeit und Humor mit Yoga und Ayurveda in deine Mitte, in deine volle Kraft und Lebendigkeit.

Heike Klingebiel

**Dipl. Yogalehrerin, Ayurveda-Massage
und Ernährungstherapeutin**

www.ay-shakti.ch

In meiner Herzensarbeit verbinde ich achtsames Yoga, Atemübungen und Meditation mit der ganzheitlichen Ayurveda-Naturheilkunde. Durch eine wohltuende Ayurveda-Massage kannst du mehr innere Ausgeglichenheit erleben und ganz bei dir ankommen. Eine Beratung zu deiner typengerechten Ernährungs- und Lebensweise, schenkt dir wertvolle Impulse für die Gestaltung deines Alltags.



Casa Santo Stefano

www.casa-santo-stefano.ch

In zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert empfängt dich stilvolle Einfachheit und eine herzliche Gastfreundschaft. Der milde Tessiner Frühling im wunderschönen, ursprünglichen Malcantone lädt zum Wandern und Entspannen ein.



Programm-Ablauf

Mittwoch

Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr

16.15 – 16.45 Begrüssung

17.00 – 18.15 Yoga

Donnerstag

07.45 – 09.15 Yoga

09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch

10.30 – 17.00 Freie Zeit – Ayurveda-Massage oder Beratung

17.00 – 18.15 Yoga (Yoga Nidra)

Freitag

07.45 – 09.15 Yoga

09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch

10.30 – 17.30 Freie Zeit – Ayurveda-Massage oder Beratung

17.00 – 18.15 Yoga (Yin – Yoga)

Samstag

07.45 – 09.15 Nature Yoga – silent walk

09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch

10.30 – 17.00 Freie Zeit – Ayurveda-Massage oder Beratung

17.00 – 18.15 Yoga (Pranayama & Klangreise)

Sonntag

07.45 – 08.45 Nature Yoga & Unity-Circle

09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe

09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch



Abendprogramm

Mittwoch und Samstag:

18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano

20.00 – 20.30 Abendmeditation

Donnerstag und Freitag

Abendessen im Restaurant Negresco im Dorf





Leistungen

- 4 Übernachtungen, inkl. Brunch/Frühstück
- 2 vegetarische Abendessen in der Casa Santo Stefano
- Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen
- Saison-Früchte den ganzen Tag
- Selbstgebackenen Kuchen in der Pause am Nachmittag
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn, Ticino Ticket

Kurskosten & Anmeldung

Kurskosten

CHF 510.– inkl. 1 Ayurveda-Massage
oder Ayurveda-Beratung

Kursanmeldung

Andreas Haake
mail@andreas-haake.ch, Tel. +41 (0) 76 387 65 87

Hotelkosten & Reservation

Hotelkosten

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC | CHF 470.– |
| Doppelzimmer mit Dusche/WC | CHF 410.– |
| Einzelzimmer mit Dusche/WC | CHF 450.– |
| Doppelzimmer in Einzelbelegung | CHF 530.– // CHF 570.– |

Kurtaxe pro Person/Tag CHF 4.–

Zimmer Reservation

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

Stornierungsbedingungen

Ab 30 Tage vor Seminarbeginn gelten 100% der Hotel- und Kurskosten als geschuldet.

Wir empfehlen eine Reise-Annulationskosten-Versicherung abzuschliessen.

Wir freuen uns auf euch!