

Yoga, Wandern & Auszeit à la carte 24. – 29. Juni 2023



Sommer im Tessin, das Malcantone erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen.

Sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende Tage mit Yoga, sanften geführten Wanderungen, Waldyoga und Zeit zum Entspannen.

Die «**Auszeit à la Carte**» bietet dir zusätzlich eine grosse Auswahl: Vom Vogelkonzert am Morgen über Stand-Up Paddling auf dem Luganersee, Töpfern mit Giuseppina, einen Gleitschirmflug vom Monte Lema bis zum Abendschwimm im nahen Wasserfallbecken..... Stell` dir dein Menu nach deinem Gusto zusammen.

Erlebe die Wirksamkeit des Yoga, feines vegetarisches Essen im Hotel und Ausflüge in kleine Grotti oder Ristoranti .Diese Tage eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.



In den Yogalektionen von Noëlle Hägler...

sind die 3 wichtigsten Grundpfeiler die Atmung, die Bewegung. Dynamischen und rhythmische Übungen bereiten den Körper für eine fließende und zeitgleich stille Asanapraxis vor.

Übungen aus dem Hatha- wie Yin Yoga sind Teil jeder Lektion, von der du erfrischt, gestärkt und entspannt zurück kommen wirst.

Wandern mit Christian Wehrli, seit 25 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt und uns mal ruhig, mal unterhaltsam auf romantischen Pfaden, mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, durch das Malcantone führt; Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderung individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.



Die Casa Santo Stefano...

bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 11.00 : An zwei Tagen geführte Wanderungen mit Noelle & Christian
An 2 Tagen „à la carte“: Wanderungen, Ausflüge, Baden, Massagen...
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück/Brunch, Abschied & Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 530.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 580.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 680.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	ab Fr. 730.-

Kurtaxe Fr. 4.- pro Tag

Kurskosten (inkl. 1 Massage)

Fr. 525.-

Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
2 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.
3 Yoga“specials“ à la Noelle (Waldyoga und Überraschungen...)
1 geführte Wanderung mit Noelle (ca. 2 Std.)
1 geführte Wanderung mit Christian (ca.3 - 4 Std.)
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit)
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in) / Gratisparkplatz hinter der Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Migliaglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

