

YOGA - MAGIE

YOGA-RITUALE FÜR DEINE SEELE IM MAGISCHEN MALCANTONE



Lass an diesem Wochenende deine Seele baumeln und erlebe die Magie deines Seins durch Yoga-, Atem-, Meditation- Rituale in der Natur, beim achtsamen Wandern in den Kastanienwäldern oder beim erfrischenden Bad im Wasserfall. Dieser elegante Mix aus dynamischen Hatha Flow & wirksamen Atemübungen im Freien, mit Blick über das grüne Tal und beruhigenden Yin Yoga und Meditationen erlaubt deinem Körper, Geist und Nervensystem sich zu entspannen und zu harmonisieren. Du fühlst dich verbunden, zentriert und genährt - einfach magisch.

“Ich kam an dieses Retreat mit der Erwartung eine Pause vom hektischen Alltag einzulegen und Yoga zu praktizieren. Womit ich jetzt nach Hause gehe ist so viel mehr. Nicht nur meine Yogapraxis ist achtsamer geworden, sondern es war auch wie ein Mini Coaching und ich habe sehr viel über mich gelernt und viele AHA Momente erlebt. Es gibt jetzt eine Malin vor und eine Malin nach dem Retreat und dafür danke ich Diana von ganzem Herzen. So eine authentische, ehrliche und auch humorvolle Yogalehrerin zu haben ist einfach großartig.”

Malin Borg

PROGRAMM

TAG 1 – ab 14:00 Check in | 16:30 -18:30 Willkommens Yoga Ritual
ab 19:00 Abendessen in der Casa | 20:30 - 21:15 Meditation | Yoga Nidra

TAG 2 – 07:45 – 09:30 Yoga & Atem Rituale –
ab 9:30 Brunch | *Zeit zum Wandern, Schwimmen, Massagen, Lesen, Ausflüge etc.*
16:30 – 18:30 Yin Yoga & Meditation – ab 19:00 Abendessen im Dorf

TAG 3 – 07:30 – 09:00 – Yoga & Atem Rituale –
Zimmerfreigabe | ab 9:30 Brunch
11:00 Abschieds Ritual

Leitung: **DIANA SCHÖPPLEIN - *embrace life***

Diana ist leidenschaftliche Yoga-Dozentin, Autorin und Coach und widmet sich seit mehr als 30 Jahren der Entfaltung des Lebens durch Yoga und der Kunst. Als international zertifizierte E-RYT500 Yoga-Lehrerin liebt sie es, in ihren Retreats, Workshops und Yoga-Lehrer Ausbildungen Menschen an die Erweckung ihrer eigenen Natur und Potenzials heranzuführen und zu begleiten. Dabei schöpft sie aus ihrem Erfahrungshintergrund in Klassischem und Tantrischem Yoga, Pranayama und Atemarbeit, Anusara- und Yin-Yoga, somatischer Bewegung, Yoga des Klangs, Restorative Yoga, Meditation und Energie Medizin. Dianas Buch <embrace life YOGA-RITUALE > erschien 22.02.2022 im Knauer Verlag.

Für die **Kurs-Anmeldung** und für weitere Informationen zu Diana und zu Ihren Angeboten besuche ihre Webseite: www.dianaschoepplein.com

• **5 YOGA | MEDITATIONS SESSIONS** - 235.- CHF - Zahlung direkt an Diana Schöppllein: Twint 077.4591828 | Raiffeisenbank IBAN CH32 8080 8003 9194 7542 4

Zimmer-Buchung info@casa-santo-stefano.ch

• **2 NÄCHTE, inkl. reichhaltigem Brunch, feine Tee- & Kaffeespezialitäten, selbstgebackenen Kuchen in den Pausen & 1 vegetarisches Abendessen im Hotel**

Doppelzimmer CHF 205.-p.Person

Einzelzimmer CHF 225.-

Doppelzimmer/Einzelbelegung CHF 285.-

Buche dein Zimmer direkt beim Casa Santo Stefano mit Verweis auf **YOGA-MAGIE!**