

YOGA

Sommerflow
9.-15.Juli 2023



Tägliche Yoga- & Meditationspraxis mit Daniela und Beat, eingebunden in die wunderschöne Natur vom Tessin im Casa Santo Stefano in Migliaglia



Das Casa Santo Stefano bietet dir einen Ort des Rückzugs, wo du Ruhe finden kannst. Yogapraxis, Atemübungen, Meditationen sowie das Sein in der wunderschönen Natur schenken dir neue Energie und bringen dich zurück in deine Kraft. Von der Asana-Praxis über Atemübungen hin zu Meditation sowie dem täglichen Auftanken in der Natur; sei es beim Wandern, Schwimmen im See und Flussbecken oder dem einfach Sein in der Natur. Im turbulenten Alltag ist es wertvoll zur Ruhe zu kommen und Zeit zu haben. Die kostbare Essenz der Gegenwart ist die grosse Yoga-Lektion. Diese Yogawoche ist geeignet für Anfänger sowie für Fortgeschrittene.

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail:

beathouser@me.com

Einzahlen auf:

PostFinance CH20 0900 0000 8010 6982 4.

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano,

Tel. +41 (0) 91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch /

www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer/innen bekommen eine schriftliche

Reservationsbestätigung.

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen.



Programm

SONNTAG, 9. JULI

AB 14.00

16.45

17.15 BIS 18.30

18.30

CHECK-IN

BEGRÜSSUNG / APÉRO

WELCOME-YOGA

ABENDESSEN

MONTAG BIS FREITAG

8.00 BIS 9.30 UHR

BIS 11.00 UHR

17.00 - 18.30 UHR

18.45

YOGA PRANAYAMA MEDITATION

REICHHALTIGES FRÜHSTÜCK

RESTORATIVE YOGA / YOGA NIDRA

ABENDESSEN

SAMSTAG, 15. JULI

7.30 - 9.00 UHR

9.00 - 9.30

9.30 - 10.30

YOGA PRANAYAMA MEDITATION

ZIMMERFREIGABE

FRÜHSTÜCK

LEISTUNGEN

14 LEKTIONEN YOGA CHF 550

DOPPELZIMMER CHF 615 MIT DUSCHE / WC

EINZELZIMMER CHF 675 MIT DUSCHE / WC

INKL. BIO-FRÜHSTÜCK, TEE & FRÜCHTE,

KUCHEN TAGSÜBER UND

3 X ABENDESSEN IM CASA SANTO STEFANO

TICINO TICKET (GRATIS ÖV ETC)

GRATIS PARKPLATZ HINTER DER MONTE LEMA-GONDELBAHN