

YOGA & SHIATSU

13. bis 17. August 2023, Casa Santo Stefano / Tessin



PROGRAMM

Von der Asana-Praxis, über Atemübungen hin zu Meditation und Körperübungen aus dem Shiatsu gestalten wir die 5 Tage im Zeichen von Yin und Yang. Am Morgen jeweils eine kräftigende Klasse und vor dem Abendessen eine ruhigere Klasse. So hast du tagsüber genug Energie, die wunderschöne Umgebung zu erkunden.

KURSZEITEN

Sonntag 16:30 - 18:15 inkl. Begrüssung

Montag bis Mittwoch 8:00 - 9:30, 17:00 - 18:15

Donnerstag 7:30 - 9:00



LEISTUNGEN



8 Lektionen Yoga & Shiatsu CHF 485
Einzelzimmer ab CHF 450
Doppelzimmer ab CHF 410
inkl. Bio-Frühstück, Tee & Früchte, Kuchen
tagsüber und 2 x Abendessen.

ANMELDUNG VIA WWW.CORINAWIDMER.CH/YOGA-RETREATS

Zimmerbuchung direkt bei: Casa Santo Stefano, info@casa-santo-stefano.ch,
www.casa-santo-stefano.ch , T 091 609 19 35



CORINAWIDMER

SHIATSU | YOGA | KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

FÜR DEINE INNERE STÄRKE

www.corinawidmer.ch // info@corinawidmer.ch

YOGA & SHIATSU

13. bis 17. August 2023, Casa Santo Stefano / Tessin



KURSLEITUNG

Yoga gibt mir innere Stärke und Gelassenheit. Meine Liebe gehört dem YIN & YANG Aspekt im Leben. Im Yoga unterrichte ich dynamische und fließende Yang Flows wie auch die ruhigen Yin Asanas. Nebst den Asanas wenden wir uns auch den Körperübungen aus dem Shiatsu, Pranayama und Meditationen zu.

Corina Widmer, RYT200, RYT Yin Yoga,
Komplementärtherapeutin OdA KT, Shiatsu

PROGRAMM

Sonntag, 13. August 2023

- ab 14.00 Uhr Check-in
- 16:30 Uhr Begrüssung
- 17:00 bis 18:15 Uhr Yoga meets Shiatsu
- danach Abendessen

Montag bis Mittwoch

- 8:00 bis 9:30 Uhr Meditation & Vinyasa Flow Yoga
- bis 11:00 Uhr Reichhaltiges Frühstück
- 17:00 bis 18:15 Uhr Yin Yoga, Pranayama, Körperübungen, Yoga Nidra
- danach Abendessen

Tauche ein in die Welt der ätherischen Öle am Dienstag Abend um 19:45 – 21:00.

Donnerstag, 17. August 2023

- 7:30 bis 9:00 Uhr Yoga im Yin & Yang
- 9:00 bis 9:30 Uhr Zimmerfreigabe
- 9:30 bis 11:00 Uhr Frühstück / Abreise

ANMELDUNG VIA WWW.CORINAWIDMER.CH/YOGA-RETREATS



CORINAWIDMER

SHIATSU | YOGA | KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

FÜR DEINE INNERE STÄRKE

www.corinawidmer.ch // info@corinawidmer.ch