

# YOGATAGE IM TESSIN

05.08.-10.08.2023

Aus dem Alltag heraustreten,  
mit sich selbst in Berührung kommen,  
Ruhe gewinnen und Kraft tanken.



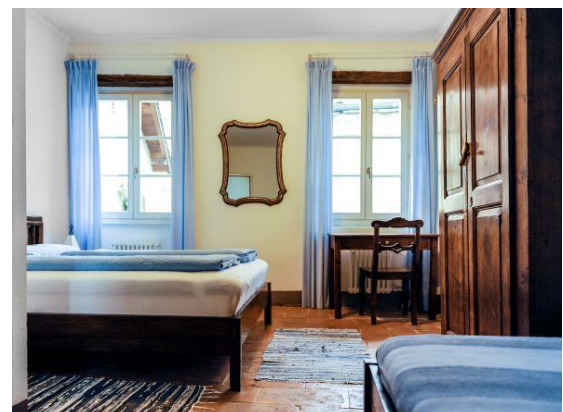
Du erlebst in dieser Woche ein abwechslungsreiches Yogaprogramm. Kraftvolle, energetisierende Yogastunden wechseln sich mit stressreduzierenden, entspannenden Sequenzen ab. Dazwischen hast du viel Raum und Zeit für dich. Entdecke beim Wandern die wunderbare Natur des Malcantone, genieße im nahegelegenen Naturbecken ein Bad, führe interessante Gespräche mit anderen oder lege Dich einfach mit dem Buch, das du schon lange lesen wolltest, auf die Terrazza.

## UNTERBRINGUNG

Die „Casa Santo Stefano“ in Migliegla besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.

3 vegetarische Abendessen à Fr. 35.00



# PROGRAMM

## Samstag, 05.08.2023

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüßung auf der Terrasse
17.15-18.30	Yogapraxis
19.00	Vegetarisches Abendessen In der Casa Santo Stefano
20.30	Abendprogramm

## Sonntag, 06.08.2023

08.00-10.00	Yogapraxis
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (Baden im Naturbecken, wandern, lesen, erholen...)
16.30 -18.00	Yogapraxis
18.30	Abendessen im auswärtigen Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)

## Montag, 07.08.2023

08.00-10.00	Yogapraxis
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit
16.30 -18.00	Yogapraxis
18.30-20.30	Vegetarisches Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.00	Abendprogramm

## Dienstag, 08.08.2023

08.00-10.00	Yogapraxis
10.00-11.00	Brunch
11.00	Freizeit
18.30	Abendessen im auswärtigen Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)

## Mittwoch, 09.08.2023

08.00-10.00	Yogapraxis
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit
16.30 -18.00	Yogapraxis
18.30	Vegetarisches Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.00	Abendprogramm



## Donnerstag, 10.08.2023

07.30-09.00	Yogapraxis
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30-10.15	Brunch
10.15 -ca.11.00	Abschlussrunde und Verabschiedung

## Kurskosten CHF 510.00

Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.



## KURSLEITUNG

Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio / Praxis tätig. Ich unterrichte mit Leidenschaft und der nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter [www.yogaraum-luzern.ch](http://www.yogaraum-luzern.ch)  
[www.yoga-individuell.ch](http://www.yoga-individuell.ch)



## ANMELDUNG

Cony Fähndrich  
[cony.faehndrich@vtxmail.ch](mailto:cony.faehndrich@vtxmail.ch) / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) / 091 609 19 35

