

YOGA-WEEKEND zum Loslassen & Geniessen

1. – 3. September 2023



Tauche ein in die wunderbare Natur im Malcantone und genieße die energiegeliche und erholsame Kombination von Yoga, Meditation, Massage, Aktivitäten in der Natur, Entspannen...

.... Zeit für dich zu haben!

Manchmal braucht es nur eine kurze Unterbrechung aus dem Alltag, um wieder in die Ruhe und zu sich selbst zu kommen; dabei helfen dir die fließenden und dynamischen, aber auch die ruhigen und entspannenden Yogalektionen. Abgerundet werden sie mit regenerativem Yoga (abends), Pranayama und Meditation – so kannst du loslassen und wohltuende Erholung genießen.

Ich unterrichte einen dynamischen und fließenden, aber auch ruhigen und regenerativen Yogastil – mit viel Leichtigkeit und Achtsamkeit tauchen wir ein und lassen die Asanas auf unseren Körper und Geist wirken – um anzukommen in der konzentrierten Gelassenheit im JETZT.

Das Weekend ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.



Ich freue mich auf wunderbar erholsame, energiegeliche und auf tankende Momente.

CHRISTA

dipl. Yogalehrerin YCH
dipl. Bewegungspäd. BgB
Slings-Instruktorin art of motion
Spiraldynamik® Basic & Yoga
Inhaberin YogaPilates-Studio in Oberkirch



PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 1. Sept. 2023

ab 14:00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-in
16:30 – 16:50 Uhr	Begrüssung durch Casa und Aperitif
17:00 – 18:30 Uhr	Welcome Yoga
18:45 Uhr	Abendessen im Restaurant
20:30 – 21:00 Uhr	Meditation/Entspannung

Samstag, 2. Sept. 2023

ab 07:30 Uhr	Kaffee, Tee, Wasser, Früchte
08:00 – 09:45 Uhr	Pranayama – Asana - Meditation
10:00 – 11:00 Uhr	Brunch
11:00 – 16:30 Uhr	Freie Zeit für Wandern, Lesen, Massage, entspanntes „Nichtstun“
16:30 – 18:00 Uhr	Regeneratives Yoga
Ab 18:30 Uhr	Abendessen im Restaurant

Sonntag, 3. Sept. 2023

ab 7:00 Uhr	Kaffee, Tee, Wasser, Früchte
07:30 – 09:00 Uhr	Pranayama – Asana – Meditation - Abschluss
09:00 – 09:30 Uhr	Zimmerfreigabe
09:30 – 10:30 Uhr	Brunch & Verabschiedung

Kurskosten

CHF 235.00 (Kurs exkl. Unterkunft & Verpflegung)

Preise/Zimmer (pro Pers.)

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF	100.-
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF	85.-
Einzelzimmer	CHF	95.-
Doppelzimmer mit Einzelbelegung	CHF	ab 115.-

Abendessen

2 Nachtessen in verschiedenen Restaurants
(nicht im Preis inbegriffen)

Leistungen

Übernachtung in stilvollen Zimmern mit D/WC o. auf der Etage
Leckeres Bio-Frühstück, u.a. mit hausgemachtem Brot & Zopf
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato....
Feine Tees und Saison Früchte tagsüber
Selbstgemachter Kuchen in der Pause am Nachmittag
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab dem Check-in)
Gratisparkplätze hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Anmeldung für Kurs

Direkt bei der Kursleiterin per E-Mail: christa.heini@gmx.ch
Anmeldung ist definitiv nach der Einzahlung der Kursgebühr von
CHF 235.- auf das folgende Konto:
Christa Heini, CH02 0840 1000 0530 3153 9
Migros Bank AG, 8010 Zürich, Konto: 80-533-6
Vermerk: Yoga-Retreat Sept. 2023
Bei weiteren Fragen kannst du mich sehr gerne telefonisch
kontaktieren: 041 468 02 30

Anmeldung für Casa

Bitte buche gleichzeitig das Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano,
Tel. 091 609 19 35 oder an info@casa-santo-stefano.ch
Die Hotelkosten sind **direkt vor Ort am Anreisetag** zu bezahlen. Mögliche
Bezahlungsarten: Debitkarten, Postcard oder bar in CHF oder Euro.

Rücktrittsbedingungen

Bis 30 Tagen vor Kursbeginn wird 100% des Betrages verrechnet.
Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen
(z.B. Elvia, VCS, Krankenkasse, ETI-Schutzbrief, TCS, Europäische, etc).