

YOGA Wochenende *Gönne Dir eine bewusste AUSZEIT*

Freitag, 15. bis Sonntag, 17. September 2023



Sanft, fließende und atembegogene Bewegungen lassen dich kraftvoll erfrischt und verspielt mit einem Lächeln in den Tag starten.
Nachmittags besteht die Möglichkeit die traumhafte Herbstlandschaft des Tessins zu erkunden.
Den Tag lassen wir ausklingen mit sanftem Yin Yoga ... lang, tief, ruhig ...
wir richten den Blick nach Innen und lassen los.
Eine Entspannung rundet Deine „Tages-Reise“ jeweils ab.

Kursleitung Romana Schertenleib, Dipl. Yogalehrerin YCH



Seit über 15 Jahren unterrichte ich mit sehr viel Freude und Leidenschaft Yoga, es ist mir eine Herzensangelegenheit.

Sanft, meditativ, ruhig – ein üben ohne Leistungsdruck und Ehrgeiz - mit dem Blick aufs Wesentliche im Hier und Jetzt. Gerne begleite ich Dich mit meinem verspielten Unterrichten und lade Dich ein, einzutauchen ins erLeben und erfahren von Bewegung, Atem, Loslassen, Entspannen, Stille und Dir Selbst.

Anreise Freitag, 15. September 2023

Die Zimmer im Casa Santo Stefano sind ab 14 Uhr bezugsbereit

16.45 bis 17.00 Uhr Begrüssung durch das Casa Santo Stefano Team

17.00 bis 19.00 Uhr Yoga & Entspannung zum Ankommen im Seminarraum Merlot

19.15 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant (nicht im Preis inbegriffen)

Samstag, 16. September 2023

07.30 bis 09.30 Uhr sanfter Yoga Flow & Meditation

Anschliessend gemeinsames Frühstück im Casa Santo Stefano

Zeit zur freien Verfügung für die wundervolle Umgebung

17.00 bis 19.00 Yin Yoga & Entspannung

19.15 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant (nicht im Preis inbegriffen)

Abreise Tag, Sonntag, 16. September 2023

07.30 bis 9.00 Uhr sanfter Yoga Flow

bis 9.30 Zimmerfreigabe und anschliessend gemeinsames Frühstück und Ausklingen

Yoga Kurskosten

Das Yoga Wochenende mit vier Yoga Einheiten (Yoga, Yin Yoga, Entspannung, Meditation und Atempraxis) für Total Fr. 235.-. Yogamatten, Decken und Kissen sind vorhanden.

Das Yogawochenende ist für alle Altersstufen und Levels geeignet. Deine Anmeldung per Mail bitte an kontakt@zwischenraum-luzern.ch gilt verbindlich. Weitere Infos unter www.zwischenraum-luzern.ch



Informationen zur Unterkunft

Preise Zimmer pro Nacht/Person

| | | |
|--------------------------------|-----|--------------------|
| Doppelzimmer mit Dusche/WC | CHF | 85.- |
| Einzelzimmer mit Dusche/WC | CHF | 95.- |
| Doppelzimmer in Einzelbelegung | CHF | 115.-* / CHF 125.- |
| Kurtaxe | CHF | 4.- |

Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage*, Leckeres Bio-Frühstück mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachten Brot & Zopf. Kaffee und feine Tees und Saison-Früchte tagsüber. Selbstgemachte Kuchen am Nachmittag. Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus:

Tel. 0041 (0)91 609 19 35 oder per Mail: info@casa-santo-stefano.ch

Die **Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in** zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Debit Karten, Postcard oder Bar in Schweizer Franken/Euro. (Keine Kreditkarten)