

# ALIGNMENT YOGA FERIEN

01.10.2023 – 06.10.2023

Lass' für eine Woche den Alltag hinter dir und finde zur Ruhe und mehr Gelassenheit mit Yoga und Meditation. Wandere in der freien Zeit in der wildromantischen Berglandschaft des Malcantone oder lese ein inspirierendes Buch am Kaminfeuer oder auf der Terrasse.



Tanja & Joey führen zusammen mit viel Herzblut, Wissen und Liebe the yoga place in Zürich. Beide unterrichten vollberuflich. Ihr Yoga Stil nennt sich Alignment Based Hatha Yoga. Der Fokus liegt auf der korrekten Ausrichtung der Yogaübungen und der Atmung.



# PROGRAMM\*

## Ankunftstag – Sonntag 01.10.2023

16.00 Begrüssung und Willkommensdrink  
16.45 – 18.45 Yoga mit Joey  
19.00 Abendessen im Haus

## Montag – 02.10.2023

07.30 Morgen Tee  
07:45 – 09:45 Yoga Asana – Joey  
10:00 – 11:00 Brunch, danach freie Zeit  
16.30 – 18.30 Pranayama & Meditation – Joey  
19.00 Abendessen auswärts

## Dienstag – 03.10.2023

07.30 Morgen Tee  
07.45 – 09.45 Yoga mit Joey  
10.00 – 11.00 Brunch, danach freie Zeit  
16:45 – 18:45 Pranayama & Meditation – Joey  
19.00 Abendessen im Haus

## Mittwoch – 04.10.2023

07.30 Morgen Tee  
07:45 – 09:45 Yoga Asana – Tanja  
10:00 – 11:00 Brunch, danach freie Zeit  
16.30 – 18.30 Pranayama & Yoga Nidra – Tanja  
19.00 Abendessen auswärts

## Donnerstag – 05.10.2023

07.30 Morgen Tee  
07:45 – 09:45 Yoga Asana – Joey  
10:00 – 11:00 Brunch, danach freie Zeit  
16:45 – 18.45 Pranayama & Meditation – Joey  
19.00 Abendessen im Haus

## Abreisetag – Freitag 06.10.2023

07.30 Morgen Tee  
07:45 – 09:00 Yoga – Tanja  
09.00 – 9.30 Uhr Zimmerfreigabe  
09.30 – 11:00 Gemeinsamer Brunch  
11.00 Kursende und Abreise\*\*

\*Änderungen vorbehalten

\*\*optionale Verlängerung Zimmer möglich

## Kurskosten

CHF 590.00 (ohne Zimmer)

## Zimmer & Preise pro Person/Nacht:

1 Doppelzimmer–Suite CHF 100.00  
Doppelzimmer CHF 85.00  
Einzelzimmer CHF 95.00  
Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.00

## Kosten für Abendessen im Haus

3x Abendessen im Hotel (CHF 105.00, wird direkt von der Casa verrechnet)

## Weitere Kosten

Individuelle Reisekosten, Kurtaxe CHF 4.00 / Tag und Person  
2 x Abendessen in auserlesenen Ristoranti resp. Grotti mit traditioneller Tessiner Küche, Evtl. Benutzung Gondelbahn

## Leistungen

Tee/Kaffee und Früchte am Morgen vor dem Yoga, leckeres Bio-Frühstück/Brunch mit hausgemachtem Brot, Zopf, Komfi, Müesli, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato & feine Tees in der Pause, Saison-Früchte den ganzen Tag, selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag, gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn, Bettwäsche und Handtücher, Ticino Ticket

Für Schäden infolge eines Diebstahls, Unfalls, Naturkatastrophen, einer Verletzung, einer Krankheit, bei Nichtantreten der Reise oder bei Verlust von Wertgegenständen, Geld, Kleidern etc. ist jegliche Haftung ausgeschlossen. Der Abschluss einer Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

