



Dieses Yogawochenende bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück in Deinen Körper, zurück in deine Kraft, zurück in Dein Sein, zurück zum Wertvollsten, was Du hast – **zu Dir!**

## 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.



## PROGRAMM



### **Donnerstag, 19.10.2023**

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüssung in der Küche
17.15-18.30	Yogapraxis
19.00	Gemeinsames Abendessen
20.30-21.30	Abendprogramm

### **Freitag, 20.10.2023**

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
16.00-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)

### **Samstag, 21.10.2023**

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
16.00-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Vegetarisches Abendessen in der gemütlichen Gemeinschaftsküche im Casa Santo Stefano (CHF 35.00)
20.30	Abendprogramm

### **Sonntag, 22.10.2023**

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30	Brunch und Pause
11.30-ca.11.00	Abschlussrunde und Verabschiedung

Kurskosten CHF 320.00

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 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 Fährdrich  
[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

